

**HUBUNGAN ANTARA *MENTAL TOUGHNESS* DENGAN
PEAK PERFORMANCE PADA ATLET**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)
Psikologi (S.Psi)



Roro Rizqiyah

J71216129

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2020**

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“HUBUNGAN ANTARA *MENTAL TOUGHNESS* DENGAN *PEAK PERFORMANCE* PADA ATLET”** merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar S1 Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 13 Agustus 2020


6000
ENAM RIBU RUPIAH
Roro Rizqiyah

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Hubungan Antara *Mental Toughness* dengan *Peak Performance* pada Atlet

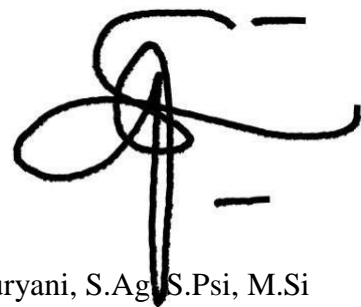
Oleh :

Roro Rizqiyah

NIM. J71216129

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 25 Juni 2020

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized loop followed by a vertical stroke and a horizontal line at the end.

Dr. Suryani, S.Ag, S.Psi, M.Si

NIP : 197708122005012004

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA *MENTAL TOUGHNESS* DENGAN *PEAK PERFORMANCE* PADA ATLET

Yang disusun oleh:

Roro Rizqiyah

J71216129

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi
Surabaya, 29 Juli 2020



Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Dr. Dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag

NIP. 197209271996032002

Susunan Tim Penguji

Penguji I,

Dr. Suryani, S.Ag, S.Psi, M.Si

NIP. 197708122005012004

Penguji II,

Dra. Hj. Siti Azizah Rahayu, M.Si

195510071986032001

Penguji III,

Drs. Hamim Rosyidi, M.Si

196208241987031002

Penguji IV,

Lufiana Hartono Utami, S.Pd, M.Si

197602272009122001



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Roro Rizqiyah
NIM : J71216129
Fakultas/Jurusan : Psikologi/ Psikologi dan Kesehatan
E-mail address : rororizqiyah9@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

HUBUNGAN ANTARA MENTAL TOUGHNESS DENGAN
PEAK PERFORMANCE PADA ATLET

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 13 Agustus 2020

Penulis

(Roro Rizqiyah)

INTISARI

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *mental toughness* dengan *peak performance* pada atlet futsal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *mental toughness* dan skala *peak performance*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 100 atlet futsal dari 220 populasi. Teknik pengumpulan data menggunakan *simple random sampling*, sampel diambil secara acak. Teknik analisis data menggunakan analisis *product moment* dengan perolehan harga koefisien korelasi sebesar 0,686 dengan taraf kepercayaan 0,01 atau 1% dengan signifikansi 0,000, artinya terdapat hubungan antara *mental toughness* dengan *peak performance* pada atlet futsal.

Kata kunci: Ketangguhan Mental, Penampilan Puncak

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between mental toughness and peak performance in futsal athlete. The research uses a quantitative method. Data collection techniques in this study use mental toughness scale and peak performance scale. Subjects in this study amounted to 100 futsal athletes from 220 populations. Data collection techniques using simple random sampling, Data analysis techniques using product moment analysis with the acquisition of a correlation coefficient of 0,686 with a level of confidence of 0,01 or 1% with a significance of 0,000, meaning that there is a relationship between mental toughness with peak performance in futsal athlete.

Keywords : *Mental Toughness, Peak Performance*

DAFTAR ISI

| | |
|--|------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PERNYATAAN..... | ii |
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iv |
| HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI..... | v |
| HALAMAN PERSEMBAHAN..... | vi |
| KATA PENGANTAR..... | vii |
| MOTTO..... | ix |
| INTISARI..... | x |
| ABSTRAK..... | xi |
| DAFTAR ISI..... | xii |
| DAFTAR TABEL..... | xiv |
| DAFTAR GAMBAR..... | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvi |
| BAB I : PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 6 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 6 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 6 |
| E. Keaslian Penelitian | 7 |
| BAB II : TINJAUAN PUSTAKA | |
| 11 | |
| A. <i>Peak Performance</i> | 11 |
| 1. Pengertian <i>Peak Performance</i> | 11 |
| 2. Aspek-Aspek <i>Peak Performance</i> | 12 |
| 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Peak Performance</i> | 14 |
| B. <i>Mental Toughness</i> | 15 |
| 1. Pengertian <i>Mental Toughness</i> | 15 |
| 2. Dimensi-Dimensi <i>Mental Toughness</i> | 16 |
| 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Mental Toughness</i> | 19 |

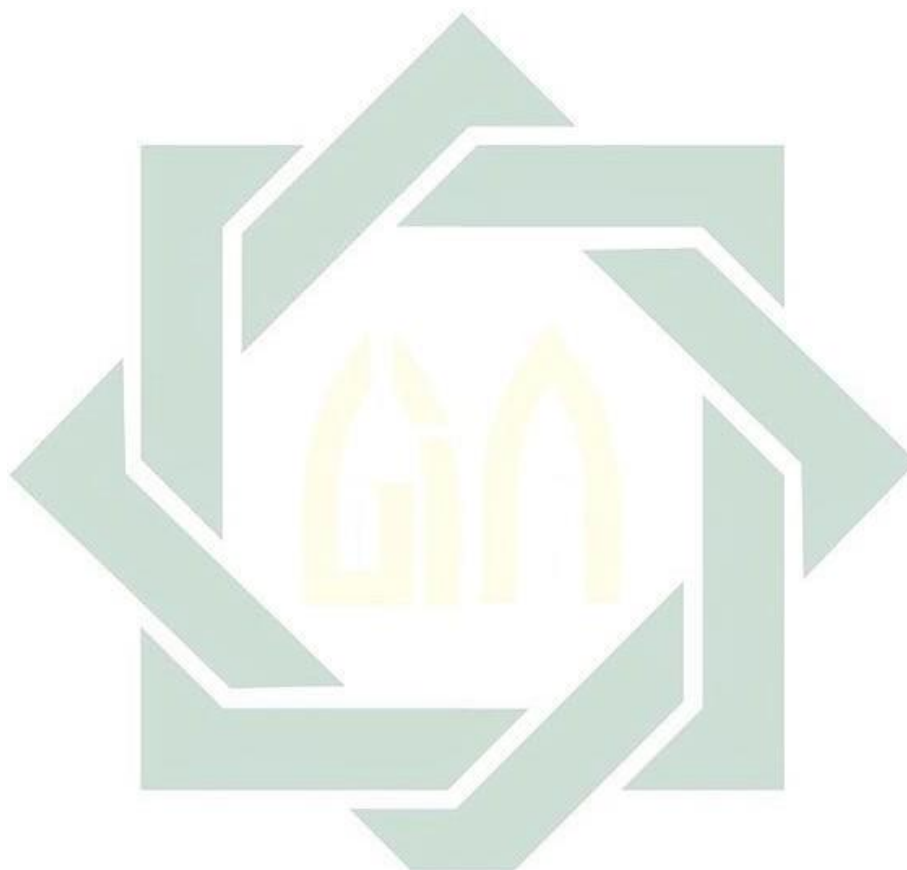
| | |
|---|-----------|
| C. Hubungan Antara <i>Mental Toughness</i> dengan <i>Peak Performance</i> | 21 |
| D. Kerangka Teori..... | 21 |
| E. Hipotesis | 24 |
| DAFTAR ISI | |
| BAB III : METODE PENELITIAN | 25 |
| A. Rancangan Penelitian | 25 |
| B. Identifikasi Variabel | 25 |
| C. Definisi Operasional | 26 |
| D. Populasi, Sampel, Dan Teknik Sampling | 26 |
| 1. Populasi | 26 |
| 2. Sample | 26 |
| 3. Teknik Sampling..... | 27 |
| E. Instrumen Penelitian | 27 |
| 1. Uji Indeks Daya Beda Item Skala <i>Peak Performance</i> | 28 |
| 2. Uji Indeks Daya Beda Item Skala <i>Mental Toughness</i> | 31 |
| 3. Uji Indeks Daya Beda Item dan Uji Reliabilitas | 33 |
| F. Analisis Penelitian | 34 |
| BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 35 |
| A. Hasil Penelitian..... | 35 |
| 1. Deskripsi Data Responden..... | 35 |
| a. Deskripsi Data <i>Mental Toughness</i> | 35 |
| b. Deskripsi Data <i>Peak Performance</i> | 37 |
| c. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia | 39 |
| d. Karakteristik Responden Berdasarkan Lamanya Menjadi Atlet Futsal | 40 |
| e. Karakteristik Responden Berdasarkan Pengalaman Juara..... | 41 |
| 2. Uji Reliabilitas Data | 43 |
| 3. Uji Prasyarat | 44 |
| a. Uji Normalitas | 44 |
| b. Uji Linieritas..... | 44 |
| 4. Uji Hipotesis | 45 |
| B. Pembahasan | 46 |
| BAB V : PENUTUP..... | 51 |
| A. Kesimpulan..... | 51 |
| B. Saran | 51 |
| DAFTAR PUSTAKA | 53 |
| LAMPIRAN..... | 56 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1. Kriteria Jawaban Skala <i>Likert</i> Variabel <i>Peak Performance</i> | 28 |
| Tabel 2. Kriteria Jawaban Skala <i>Likert</i> Variabel <i>Mental Toughness</i> | 28 |
| Tabel 3. <i>Blue Print</i> Skala <i>Peak Performance</i> | 29 |
| Tabel 4. <i>Blue Print</i> Skala <i>Peak Performance</i> Setelah Tryout | 30 |
| Tabel 5. <i>Blue Print</i> Skala <i>Mental Toughness</i> | 30 |
| Tabel 6. <i>Blue Print</i> Skala <i>Mental Toughness</i> Setelah Tryout | 32 |
| Tabel 7. Hasil Deskripsi Data Variabel <i>Mental Toughness</i> | 35 |
| Tabel 8. Kategorisasi <i>Mental Toughness</i> | 36 |
| Tabel 9. Distribusi Frekuensi <i>Mental Toughness</i> | 36 |
| Tabel 10. Hasil Deskripsi Data Variabel <i>Peak Performance</i> | 36 |
| Tabel 11. Kategorisasi <i>Peak Performance</i> | 37 |
| Tabel 12. Distribusi Frekuensi <i>Peak Performance</i> | 38 |
| Tabel 13. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia..... | 39 |
| Tabel 14. Hasil Analisis <i>Peak Performance</i> Berdasarkan Usia | 39 |
| Tabel 15. Karakteristik Responden Berdasarkan Lamanya Menjadi Atlet Futsal | 40 |
| Tabel 16. Hasil Analisis <i>Peak Performance</i> Berdasarkan Lamanya Menjadi Atlet Futsal | 41 |
| Tabel 17. Karakteristik Responden Berdasarkan Pengalaman Juara | 40 |
| Tabel 18. Hasil Analisis <i>Peak Performance</i> Berdasarkan Pengalaman Juara . | 42 |
| Tabel 19. Hasil Uji Estimasi Reliabilitas | 43 |
| Tabel 20. Hasil Uji <i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov</i> | 44 |
| Tabel 21. Hasil Uji Linieritas | 45 |
| Tabel 22. Uji Hipotesis..... | 46 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 1. Skema Hubungan antara <i>Mental Toughness</i> dengan <i>Peak Performance</i> | 23 |
|--|----|



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1. Skala Tryout <i>Peak Performance</i> | 56 |
| Lampiran 2. Skala Tryout <i>Mental Toughness</i> | 59 |
| Lampiran 3. Hasil Uji Indeks Daya Beda Item Skala <i>Peak Performance</i> | 62 |
| Lampiran 4. Hasil Uji Indeks Daya Beda Item Skala <i>Mental Toughness</i> | 63 |
| Lampiran 5. Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Peak Performance</i> | 64 |
| Lampiran 6. Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Mental Toughness</i> | 64 |
| Lampiran 7. Skala <i>Peak Performance</i> | 64 |
| Lampiran 8. Skala <i>Mental Toughness</i> | 67 |
| Lampiran 9. Hasil Skor Skala <i>Peak Performance</i> | 70 |
| Lampiran 10. Hasil Skor Skala <i>Mental Toughness</i> | 74 |
| Lampiran 11. Hasil Uji Reliabilitas Skala Variabel <i>Peak Performance</i> | 79 |
| Lampiran 12. Hasil Uji Reliabilitas Skala Variabel <i>Mental Toughness</i> | 79 |
| Lampiran 13. Hasil Uji Normalitas | 79 |
| Lampiran 14. Hasil Uji Linieritas | 80 |
| Lampiran 15. Hasil Uji Hipotesis..... | 80 |
| Lampiran 16. Surat Izin Penelitian..... | 81 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas manusia yang mempunyai tujuan untuk mensejahterakan jasmani dan rohani pada diri manusia itu sendiri. Pembinaan potensi-potensi rohaniyah, karakter dan jasmaniah yang ada pada diri seseorang dapat dibentuk melalui permainan, pertandingan dan perlombaan di bidang olahraga itu sendiri. Prestasi seseorang pada aktivitas olahraga dibagi sesuai dengan tingkatannya masing-masing, ada tingkat pelajar, klub, dan seterusnya. Untuk mencapai prestasi yang maksimal pada tingkat yang lebih tinggi, membutuhkan persiapan atau latihan yang tekun. Latihan itu sendiri merupakan aktivitas olahraga yang membutuhkan waktu yang cukup lama dan sistematis, ditingkatkan secara individual dan progresif agar bisa mencapai sasaran yang ditentukan yang mengarah pada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis (Bompa dalam Budiwanto, 2012)

Standar ukuran keberhasilan seorang atlet dalam perkembangan keterampilan olahraganya biasanya dilihat dari menang atau kalahnya atlet dalam kejuaraan. Padahal keterampilan olahraga tidak selalu tentang menang atau kalah, akan tetapi yang terpenting adalah tampil dengan baik (Satiadarma, 2000). Karena itu, pada hakikatnya seorang pelatih olahraga terarah pada suatu sasaran persoalan yaitu membina atlet agar mereka mencapai *peak performance*.

Pelatihan dan pembinaan pada atlet bertujuan agar seorang atlet mampu menampilkan penampilan terbaiknya di lapangan. (Gunarsa. Satiadarma & Soekasah, 1996). Usaha merupakan salah satu syarat untuk bisa mencapai suatu keberhasilan. Walaupun, ukuran kesuksesan setiap individu berbeda-beda dan bersifat relatif. Seorang atlet berlatih secara maksimal dan bekerja keras akan memiliki persiapan yang baik akan berpeluang mencapai keberhasilan meskipun tidak selalu bisa dicapai.

Seringkali terdapat permasalahan atlet yang tidak dapat menampilkan kemampuan terbaiknya didalam lapangan, entah itu berlatih atau bertanding di satu kejuaraan. Hal tersebut berkaitan dengan masalah *peak performance* pada atlet. Seperti halnya timnas sepakbola gagal menampilkan yang terbaik di ajang SEA Games 2017 dan tidak bisa melanjutkan perjalanan mereka setelah kalah dari tuan rumah Malaysia 0-1 di babak semifinal, setelah cukup lama melakukan persiapan dalam menyambut SEA Games 2017 (Putra Permata, 2017)

Dalam beberapa kasus, *peak performance* dapat dikaitkan dengan juara. Alan Budi Kusuma mencapai *peak performance* saat semifinal Olimpiade Barcelona tahun 1992 dan berhasil mengalahkan Stuer Lauridsen dari Denmark. Kemudian bisa lanjut ke babak Final melawan Ardy BW. Disini Alan bisa mempertahankan *peak performance* sehingga Alan berhasil memenangkan Olimpiade (Allman Sinaga, 2012).

Fenomena lain mengenai atlet yang mencapai *peak performance* nya adalah Christiano Ronaldo yang menjadi pencetak gol terbanyak tahun 2013/2014 di liga Spanyol sehingga membuat Ronaldo meraih gelar atlet sepak bola terbaik di dunia. “Saat ini aku sedang berada di masa-masa terbaik dalam hidupku. Beberapa tahun terakhir aku bermain di tingkat terbaik” begitulah perkataan Ronaldo kepada *Footballe Epana* yang dikutip oleh detik.com.

Olahraga futsal di Indonesia sangat berkembang pesat, di kancah internasional, jika dibandingkan dengan cabang olahraga sepakbola, futsal jauh lebih berprestasi. Indonesia menempati peringkat 45 diseluruh dunia dari segi ranking FIFA (Federation Internationale de Football Association) yang mengalahkan peringkat Inggris yang terkenal dengan klub-klub sepakbola ternama di Negaranya. Tidak hanya sebagai hobi, banyak atlet yang menjadikan olahraga ini sebagai mata pencaharian, dan banyak motivasi yang dapat mempengaruhi atlet untuk mendapatkan prestasi yang maksimal (Pratama, 2016).

Menurut Pratama (2016) dalam olahraga beregu seperti futsal, pemain dituntut untuk mempunyai mental yang baik dan kemampuan untuk bekerja sama. Karena pada cabang olahraga beregu, kita tidak bermain individu, kita diharuskan untuk bekerja sama dengan rekan satu tim supaya mampu menciptakan permainan yang bagus dan efektif. Setiap cabang olahraga tak terkecuali futsal, dapat ditemui berbagai macam tekanan, entah itu dari diri sendiri, rekan satu tim, pelatih maupun penonton, maka atlet diharuskan untuk memiliki mental bermain yang tangguh.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa atlet futsal KONI Surabaya pada 23 Maret 2020 dan 26 Maret 2020, menunjukkan bahwa seringkali beberapa atlet tidak bisa menampilkan permainan yang optimal saat bertanding. Hal tersebut bisa dilihat dari perbedaan permainan atlet saat latihan dan bertanding. Saat berlatih, atlet jarang melakukan kesalahan dalam melakukan aktivitas permainannya seperti mengoper bola, mengontrol bola, posisi bertahan dan menyerang lawannya. Namun saat bertanding di kompetisi, atlet tampak lebih sering melakukan kesalahan daripada saat berlatih.

Pada wawancara yang dilakukan beberapa atlet seringkali tampil kurang optimal saat bertanding di kompetisi dikarenakan beberapa faktor yang mempengaruhi, salah satunya yaitu sering merasa kurang fit pada fisik karena susah tidur saat semalam sebelum pertandingan, dan juga faktor penonton yang bisa mengakibatkan “demam panggung” sehingga tidak bisa memberikan penampilan yang terbaik. Selain itu seorang atlet kurang percaya diri ketika melihat lawan yang memiliki *skill* yang lebih mumpuni daripada dirinya. hal-hal tersebut menunjukkan *peak performance* atlet yang terganggu karena faktor psikologis pada atlet.

Atlet yang sudah mempunyai pengalaman dan bermain cukup lama akan mengalami perkembangan dalam karirnya. Dalam perkembangan seorang atlet, pasti akan mengalami perubahan, entah itu semakin baik ataupun sebaliknya. Akan ada masa dimana seorang atlet akan mengalami *peak performance* dalam permainannya di lapangan. Menurut Scheider,

Bugental, & Pierson (dalam Faturochman, 2016) *peak performance* adalah saat pikiran dan otot bergerak secara sinergi dan beriringan dengan sempurna. Seorang atlet dapat dikatakan mengalami *peak performance* jika dapat menggerakkan tubuhnya menjadi lebih efisien karena dapat menggerakkan tubuhnya sesuai dengan kehendaknya. Maka dari itu, agar dapat bermain secara optimal di dalam pertandingan, *peak performance* sangatlah penting bagi seorang atlet.

Menurut Schneider dkk (dalam Faturochman, 2016) *peak performance* memiliki fungsi untuk menjadikan sesuatu yang lebih efisien, produktif, dan kreatif dalam beraktivitas. *Peak performance* memiliki kekuatan yang luar biasa dalam memvalidasi keyakinan intuitif (keyakinan untuk merasakan). Dalam penelitian Schneider dkk. menemukan bahwa *peak performance* merupakan proses pembentukan yang dimulai dari fokus yang jelas. Seperti contoh *peak performance* yang digambarkan oleh Schneider dkk. adalah keadaan dimana seorang atlet dapat bertanding dengan baik tanpa rasa lelah, dan memiliki konsentrasi yang tinggi dalam pertandingan.

Menurut Chon (dalam Williams 2015) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *peak performance* pada atlet, yaitu fokus, merasa bahwa kinerja bekerja secara otomatis dan mudah, perasaan terkontrol atas pikiran, gairah, dan emosi, merasa percaya diri, tidak adanya rasa takut, dan merasa santai secara mental dan fisik. Kondisi santai secara mental dilukiskan sebagai kondisi ketenangan internal. Individu atau atlet tidak merasa terburu-buru waktu untuk melakukan sesuatu. Sebaliknya, mereka melakukan aktivitasnya dengan tenang, efektif, tidak melampaui batas waktu, karenanya mereka merasakan waktu bergerak lebih lambat daripada pergerakan yang mereka lakukan.

Gucciardi, Gordon, Dimmock, (2008) mengungkapkan bahwa seorang atlet harus memiliki keseimbangan dalam kemampuan mental dan fisiknya agar dapat mencapai penampilan yang optimal. *Mental toughness* merupakan aspek krusial terhadap prestasi atlet walaupun atlet tersebut

mempunyai fisik yang bagus. Hal itu didukung oleh Fauzee, dkk. (2012) yang mengatakan bahwa *mental toughness* merupakan komponen penting yang penting yang dapat menentukan keberhasilan atlet di arena pertandingan. Jones (2002) menggunakan istilah *mental toughness* dalam penelitiannya tentang mentalitas atlet untuk menjelaskan kumpulan atribut psikologis atlet.

Mental toughness bisa menjadikan seorang atlet untuk tetap merasa tenang, rileks, dan bersemangat, karena *mental toughness* dapat mengembangkan berbagai keterampilan sekaligus yaitu dengan cara menghiraukan tekanan, masalah, kesalahan, persaingan dalam suatu pertandingan, dan mengalirkan energi positif seperti berpresepsi menghilangkan kesulitan berfikir (Jones, 2002). Penelitian yang dilakukan oleh Nicholass, dkk. (2009) mengungkapkan bahwa *mental toughness* mempunyai hubungan yang signifikan dengan pengalaman berolahraga, namun *mental toughness* tidak memiliki hubungan yang cukup signifikan dengan prestasi dan jenis olahraga yang diikuti.

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa untuk mendapatkan penampilan yang maksimal didalam lapangan, aspek mentalitas sangatlah penting untuk diperhatikan dan ditingkatkan oleh seorang atlet. Berdasarkan latar belakang diatas, penelitian ini menggunakan atlet futsal sebagai subjek penelitian. Peneliti ingin mengetahui lebih dalam tentang hubungan *mental toughness* dengan *peak performance* pada atlet.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *mental toughness* dengan *peak performance* pada atlet?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *mental toughness* dengan *peak performance* pada atlet.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberi informasi dan memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu dibidang psikologi, khususnya psikologi olahraga tentang *peak performance* pada atlet berdasarkan *mental toughness*.

2. Secara praktis

a. Bagi Atlet Futsal

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi saran dan sumber informasi bahwa *mental toughness* sangat mempengaruhi *peak performance* pada atlet agar dapat memperkuat mental pada saat menghadapi pertandingan.

b. Bagi Pelatih dan Pembina Futsal

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi saran bagi pelatih maupun pembina futsal agar memfasilitasi dan mendukung para atlet untuk dapat memperkuat mental saat menghadapi pertandingan atau kompetisi, sehingga *peak performance* atlet dapat berkembang dengan optimal.

E. Keaslian Penelitian

Pada kajian riset sebelumnya masih sedikit riset yang membahas tentang *peak performance* yang menghubungkan dengan variabel bebas *mental toughness*. Namun menggunakan variabel bebas lainnya seperti kecemasan, *self efficacy*, kepercayaan diri dan lain-lain. Seperti penelitian sebelumnya tentang *mental toughness* terhadap *peak performance* yang dilakukan oleh Herani (2018) pada atlet renang di Malang berhasil mengungkap bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *mental toughness* dengan *peak performance* yang berkorelasi positif. Maka semakin tinggi *mental toughness* maka semakin tinggi pula *peak performance* pada atlet renang di Malang.

Penelitian tentang pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance* pada atlet futsal usia remaja yang diteliti oleh Assyegaf Kurnia Sandy (2019), menunjukkan bahwa nilai F hitung = 102,504 dan nilai $p = 0,00$, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara kecemasan bertanding terhadap *peak performance* pada atlet futsal usia remaja. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien determinan (*adjusted R square*) = 0,444 artinya pengaruh kecemasan bertanding sebesar 44,4% terhadap *peak performance* pada atlet futsal usia remaja.

Penelitian lain dilakukan oleh Miftah Faturochman (2016) tentang “Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap *Peak Performance* pada Atlet Softball Universitas Negeri Yogyakarta”. Mendapatkan hasil bahwa kecemasan bertanding mempunyai terhadap *peak performance* pada atlet. Memperoleh hasil koefisien regresi sebesar -0,758 dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Yang dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan bertanding maka semakin rendah tingkat *peak performance* pada atlet. Dalam penelitian ini, kecemasan memberikan kontribusi yang bisa dikatakan cukup besar, yaitu sebesar 46,3%, sedangkan 53,7% dipengaruhi oleh faktor lain, jadi boleh dikatakan bahwa pengaruh kecemasan terhadap *peak performance* atlet terbilang cukup besar.

Penelitian mengenai *peak performance* dilakukan oleh Lina Astriani (2010) yang berjudul “Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap *Peak Performance* Atlet Bola Basket Sekolah Menengah Atas (SMA) Di Kota Malang” penelitian ini dilakukan pada remaja siswa sekolah menengah atas di kota Malang yang menghasilkan terdapatnya hubungan positif dan signifikan antara kepercayaan diri terhadap *peak performance* pada tingkat kesalahan 5%. Penelitian ini memperoleh presentase 43% pada masing-masing variabel yang berada pada kategori tinggi. Kekuatan hubungan antara kepercayaan diri dengan *peak performance* adalah positif sebesar 0.271, hal ini berarti bahwa semakin tinggi kepercayaan diri atlet bola basket maka *peak performance* juga akan semakin tinggi dan keakuratan pengaruh kepercayaan diri terhadap *peak performance* ini adalah sebesar 73,3%.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Fitriana Pujarina dan Anisia Kumala (2019) tentang “Modal Psikologi terhadap *Peak Performance* pada Atlet Difabel”. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara modal psikologi terhadap *peak performance* (koefisien R Square sebesar 0,258 dan probability value sebesar 0,000). Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi modal psikologi maka semakin tinggi pula *peak performance* pada atlet difabel. Modal psikologi memberikan kontribusi sebesar 25,8% terhadap *peak performance* atlet.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Huda (2010) yang berjudul “Penelitian Eksperimental Pengaruh Latihan Imajeri Mental Terhadap *Peak Performance* pada Atlet Baket Universitas Dian Nuswantoro Semarang”. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa nilai signifikansi pretest dan posttes dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan imajeri mental adalah 0,00. Interpretasi nilai $p < 0,05$ maka menunjukkan bahwa ada perbedaan *peak performance* sebelum dan sesudah perlakuan pelatihan mental imajeri pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Penelitian lain dilakukan oleh Rijken, dkk (2016) dengan judul *“Increasing Performance Of Profesional Soccer Players And Elite Track And Field Athletes With Peak Performance Training And Biofeedback: A Pilot Study”* yang bertujuan untuk mengetahui efek dari intervensi pelatihan mental yang dikombinasikan dengan *alpha electroencephalogram (EEG)*, *alpha power feedback* atau *heart rate variability (HRV)*. Hasil dari EEG dan laporan pribadi atlet menunjukkan bahwa terdapat faktor yang terkait dengan stres, *performance*, pemulihan dan kualitas tidur atlet. Dalam penelitian ini, terdapat dua kelompok yang berbeda. Satu kelompok diberikan pelatihan mental yang dikombinasikan dengan HRV *biofeedback* harian, hasil menunjukkan terjadi perubahan yang signifikan dari waktu ke waktu yaitu semakin *performance* yang semakin meningkat. Di kelompok lainnya, diberikan pelatihan mental yang dikombinasikan dengan *neuro feedback* harian yang menunjukkan terjadinya peningkatan *performance* yang tidak terlalu signifikan.

Penelitian selanjutnya yang berjudul *“Investigating the Optimal Psychological State for Peak Performance in Australian Elite Athletes”* diteliti oleh Anderson dkk (2014) yang menunjukkan hasil bahwa *peak performance* dapat ditandai dengan eksekusi otomatis dari kinerja. Sebuah model yang diusulkan untuk keadaan psikologis yang optimal teridentifikasi *self regulation*, kontrol, dan kepercayaan sebagai proses yang dapat membantu atlet untuk transisi dalam mengalami berbagai faktor psikologis selama berlangsungnya kompetisi agar mencapai *peak performance*.

Penelitian selanjutnya diteliti oleh Cooper dkk (2018) yang berjudul *“Optimal Emotional Profiles for Peak Performance Instrength Andconditioning”*. Penelitian ini menyelidiki emosi yang berhubungan dengan *performance* atlet dan profil emosional untuk *performance* yang optimal dalam kekuatan (*strength*) dan pengondisian (*conditioning*) (S&C). Dalam penelitian ini subjek diminta untuk mengingat sesi S&C terbaik dan terburuk mereka. Terdapat perbedaan yang signifikan antara

yang terbaik dan kinerja terburuk dalam emosi fungsional positif ($p, 0,001$, $d=3,63$) dan emosi difungsional negatif ($p,0,001$, $d=4,92$). Data menunjukkan bahwa untuk membantu atlet dalam mencapai *peak performance* dalam S&C, keterampilan dan strategi psikologis harus diinformasikan dan dikembangkan dalam kolaborasi dengan psikolog olahraga agar mencapai profil emosional yang optimal.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Schulz dan Curnow (1988) tentang “*Peak Performance and Age Among Superathletes: Track and Field, Swimming, Baseball, Tennis, and Golf*” yang menunjukkan bahwa usia *peak performance* meningkat dengan panjang perlombaan kaki, dan pada umumnya wanita mencapai *peak performance* pada usia muda. Dalam kategori bisbol, sebagian besar usia *peak performance* setara dengan pelari jarak jauh yang berumur sekitar 28 tahun. Sementara pada pemain tenis mencapai tingkat *peak performance* pada usia 24 tahun. Sedangkan pemain golf mencapai *peak performance* pada saat berumur 31 tahun.

Penelitian ini mempunyai persamaan dengan penelitian sebelumnya yaitu pada variabelnya. Namun terdapat perbedaan lokasi serta subjek penelitian yang ditetapkan dalam penelitian ini menjadi titik beda dan keunikan dalam penelitian ini jika dibandingkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang lebih berfokus pada kecemasan para atlet ketika pertandingan. Sedangkan dalam penelitian ini berfokus pada hubungan *mental toughness* terhadap *peak performance* pada atlet yang jarang diteliti sebelumnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Peak Performance*

1. *Pengertian Peak Performance*

Satiadarma (2000) mengatakan bahwa *peak performance* adalah penampilan optimum yang dicapai seorang atlet saat dilapangan. Namun dalam konteks olahraga, optimum berbeda dengan maksimum (Ashel, 1997). Jika seorang atlet mengalami *peak performance*, dia tidak tampak berusaha terlalu keras untuk memenangkan pertandingan. Namun, pada saat pertandingan tersebut atlet mampu mendapatkan hasil sesuai dengan yang diinginkan dan hampir tidak ada tindakan yang salah yang dilakukan atlet.

Suinn (2005) berpendapat bahwa *peak performance* adalah respon emosi, kognitif, dan motorik kompleks yang terbentuk dari pengalaman belajar dari diri atlet. *Peak performance* didapatkan dari hasil mengikuti proses latihan maupun kompetisi. *Peak performance* merupakan kemampuan tersembunyi di dalam diri seseorang yang ditunjukkan melalui keterampilan dalam konteks atletik, fisik, seni, ataupun konteks lainnya yang mana individu tersebut dapat mengoptimalkan potensi yang ada pada dirinya sehingga dapat membawa dirinya untuk mencapai prestasi.

Menurut Privette (dalam Zarli, 2015). *Peak performance* merupakan bentuk dasar pengolahan potensi yang terdapat pada diri seorang atlet menjadi lebih kreatif, efisien, produktif, dan dapat melakukan sesuatu hal lebih baik dari apa yang biasanya dilakukan, Senada dengan Williams (2015) *Peak performance* adalah kekuatan yang luar biasa ketika seorang atlet mampu mengeluarkan kemampuannya secara maksimal baik mental maupun fisik. Bahkan melampaui kemampuan biasanya saat bermain di lapangan.

Dari beberapa teori diatas, dapat disimpulkan bahwa *peak performance* adalah suatu kondisi optimal dan sempurna ketika mental dan fisik digunakan secara beriringan sehingga pikiran dan otot berkerja secara sinergi sehingga atlet lebih efisien dalam melakukan sesuatu dan dapat mencapai *peak performance* ketika bertanding.

2. Aspek-Aspek *Peak Performance*

Garfield dan Bennett (dalam Williams, 2015) mengemukakan bahwa ada delapan aspek spesifik yang dialami atlet saat mereka sedang mengalami *peak performance*, delapan aspek tersebut diantaranya yaitu:

a. Mental rileks

Pada kondisi ini, seorang atlet tidak merasa terburu-buru untuk melakukan suatu tindakan. Seorang atlet mampu melakukan aktivitasnya dengan tenang, efektif dan tidak melampaui batas waktu, mereka dapat merasakan waktu yang bergerak lebih lambat daripada pergerakan yang mereka lakukan.

b. Fisik rileks

Ketika atlet dalam kondisi fisik rileks, atlet tidak merasa kesulitan maupun ketegangan dalam melakukan suatu gerakan atau tindakan tertentu. Segala aktivitas motorik dapat dilakukan dengan mudah, dan refleks dapat dilakukan secara terarah, tepat, dan akurat.

c. Optimis

Atlet merasa yakin jika apa yang dilakukannya bisa membuahkan hasil sesuai dengan apa yang diinginkan, mereka tidak merasa ragu dan penuh percaya diri untuk memberikan reaksi yang sesuai terhadap tantangan maupun ancaman lawan.

d. Terpusat pada kekinian

Atlet merasakan adanya keseimbangan psikofisik, dimana segala sesuatu bekerja secara harmonis sebagai suatu kesatuan yang selaras dan berlangsung secara otomatis pada saat kini.

e. Berenergi tinggi

Pada kondisi ini, atlet tidak ragu memberikan serangan pada lawan. Dalam kondisi puncak, atlet dapat menikmati aktivitas dengan keterlibatan emosi yang tinggi (*joy and ecstasy as the perfect emotion*).

f. Kesadaran tinggi

Pada kondisi ini, atlet menjadi peka terhadap berbagai rangsangan dan mampu mengantisipasi rangsangan secara akurat dengan mudah. Atlet memiliki kepekaan terhadap sasaran, serangan, pertahanan, perubahan posisi, dan sebagainya.

g. Terkendali

Atlet berasambawa seolah-olah secara tidak sengaja mengendalikan aktivitas gerakan yang dilakukannya, namun segala sesuatu berlangsung seperti ada hal lain yang mengendalikan dirinya. Dan segala sesuatu berlangsung dengan benar.

h. Terlindungi dari gangguan

Dalam kondisi ini, atlet merasa seolah-olah sedang berada didalam kepompong, sehingga ia menutup pengindraannya dari gangguan-gangguan internal maupun eksternal. Jadi, atlet dapat lebih mudah untuk menyingkirkan berbagai macam hambatan atau kendala psikofisik dan lebih mudah mengakses keterampilan psikologisnya dalam menjawab tantangan. Seolah-olah atlet seperti diselimuti oleh energi tertentu yang memisahkan dirinya dari lingkungan yang mengganggu.

3. **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Peak Performance***

Adisasmito (2007) mengungkapkan bahwa ada tiga faktor yang menjadi modal utama bagi seorang atlet untuk bisa menjadi atlet yang unggul dan mampu mencapai prestasi pada bidang olahraga yang digelutinya. Ketiga faktor tersebut antara lain yaitu faktor psikologis, fisik, dan teknik. Dapat dipastikan bahwa ketiga faktor di atas saling mendukung satu sama lain. Apabila terdapat salah satu faktor yang tidak optimal, maka prestasi yang ingin dicapai juga tidak akan optimal.

Faktor psikologis mempunyai peran yang sangat penting pada pencapaian prestasi yang tinggi, 80% faktor psikologis menentukan kemenangan seorang atlet (Adisasmito, 2007). Chon (dalam Williams, 2015) mengungkapkan bahwa ada enam faktor yang dapat mempengaruhi *peak performance*, faktor tersebut antara lain yaitu:

a. Fokus

Ketika atlet dapat fokus dalam suatu pertandingan, maka atlet akan mudah untuk mencapai *peak performance*. Atlet merasakan adanya keseimbangan psikofisik, segala sesuatu bekerja secara harmonis sebagai suatu keatuan yang selaras dan berlangsung secara otomatis. Pemikiran seorang atlet terpusat pada suatu titik objek yang menjadi sasarannya.

b. Merasa bahwa kinerja bekerja secara otomatis dan mudah

Atlet merasa bahwa kemampuan dan penampilannya saat bertanding dilapangan dapat bekerja secara otomatis dan sangat mudah dalam melakukan sesuatu sehingga atlet mampu mencapai *peak performance*.

c. Perasaan terkontrol atas emosi, pikiran, dan gairah

Atlet mampu mengendalikan pikiran, gairah, dan emosi sehingga atlet mampu mencapai performa terbaiknya dan bermain sebaik mungkin.

d. Merasa percaya diri

Percaya diri merupakan kondisi psikologis atau mental pada diri seseorang yang dapat memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk melakukan suatu tindakan. Seorang atlet yang mempunyai rasa percaya diri yang kuat percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan penampilan terbaiknya.

e. Tidak adanya rasa takut

Atlet mempunyai rasa keberanian yang sangat tinggi sehingga atlet tidak merasa takut walaupun berhadapan dengan atlet yang lebih mumpuni daripada dirinya.

f. Merasa santai secara mental dan fisik

Atlet merasa berada dalam kondisi yang santai sehingga tidak merasakan kecemasan dan ketegangan baik pada psikologismaupun fisik atlet.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *peak performance* pada atlet, yaitu fokus, merasa bahwa kinerja bekerja secara otomatis dan mudah, perasaan terkontrol atas pikiran, gairah, dan emosi, merasa percaya diri, tidak adanya rasa takut, dan merasa santai secara mental dan fisik.

B. Mental Toughness

1. Pengertian Mental Toughness

Menurut Gucciardi dkk (2008), *mental toughness* merupakan kumpulan dari nilai-nilai, perilaku, emosi, dan sikap yang membuat seseorang mampu mengatasi kesulitan, kendala, atau tekanan yang dialami, tetapi tetap bisa menjaga motivasi dan konsentrasi agar dapat konsisten dalam mencapai suatu tujuan. *Mental toughness* merupakan aspek krusial terhadap atlet dalam mencapai prestasi, meskipun atlet tersebut mempunyai kemampuan fisik yang mumpuni.

Mental toughness bisa menjadikan seorang atlet untuk tetap merasa tenang, rileks, dan bersemangat, karena *mental toughness* dapat mengembangkan berbagai keterampilan sekaligus yaitu dengan cara menghiraukan tekanan, masalah, kesalahan, persaingan dalam suatu pertandingan, dan mengalirkan energi positif seperti berpresepsi menghilangkan kesulitan berfikir (Jones, 2010). Selain pengertian diatas, *mental toughness* juga merupakan ketetapan hati pada tingkatan yang tinggi, dan menolak untuk ditekan, tetapi harus memiliki kemampuan untuk tetap fokus pada situasi yang menekan, dan juga kapasitas untuk tetap bertahan di sepanjang pertandingan (Cashmore, 2008)

Berdasarkan beberapa pengertian yang telah diuraikan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *mental toughness* adalah penilaian diri atau suatu sikap terhadap reaksi emosi positif untuk dapat mengatasi kesulitan, kendala, dan juga tekanan, khususnya pada atlet agar tetap bisa menjaga konsentrasi dan motivasi dalam dirinya yang merupakan ketetapan hati dari energi positif untuk bisa bertahan dalam mencapai suatu tujuan.

2. Dimensi-Dimensi *Mental Toughness*

Menurut Gucciardi Dkk (2008), *mental toughness* memiliki empat dimensi, empat dimensi tersebut antara lain :

a. *Thrive though challenge*

Thrive though challenge merupakan sikap atau penilaian diri untuk mampu menghadapi suatu tantangan, entah itu yang berasal dari eksternal maupun internal, terdapat tujuh atribut dalam dimensi *Thrive though challenge*, diantaranya:

- 1) *Belief in physical and mental ability*, atlet mempunyai kepercayaan pada diri sendiri (*self belief*) atas kemampuan mental dan fisik yang dia punya untuk bisa bangkit saat mengalami tekanan.

- 2) *Skill execution under pressure*, atlet mampu menampilkan skill meskipun saat keadaan tertekan.
- 3) *Pressure as challenge*, atlet dapat menerima tekanan sebagai tantangan untuk mengasah kemampuan dirinya.
- 4) *Competitiveness*, atlet mempunyai hasrat kompetitif untuk menjadi yang terbaik.
- 5) *Bounce back*, atlet memiliki etos kerja dan tekad yang kuat serta mampu bangkit dari kesulitan.
- 6) *Concentration*, atlet memiliki konsentrasi dan bisa fokus pada tujuan yang ingin dicapai.
- 7) *Persistence*, atlet mempunyai keinginan yang kuat dalam meraih kesuksesannya dan tekun dalam menjalankannya.

b. Sport awareness

Sport awareness merupakan nilai dan sikap yang relevan dengan performa tim ataupun individual, dalam dimensi *sport awareness* terdapat enam atribut, yaitu :

- 1) *Aware of individual roles*, atlet mempunyai kesadaran bahwa dia memiliki tanggung jawab individual dalam tim.
- 2) *Understand pressure*, atlet dapat memahami semua tekanan yang diterima di dalam pertandingan maupun saat diluar pertandingan.
- 3) *Acceptance of team role*, atlet mampu menerima dan dapat memahami bahwa dia memiliki tanggung jawab sebagai bagian dari sebuah tim dan mementingkan keperluan tim daripada kepentingan pribadi.

- 4) *Personal value*, atlet mempunyai pedoman pada nilai-nilai kehidupan untuk menjadi atlet dan menjadi pribadi yang unggul.
- 5) *Make sacrifice*, atlet mempunyai kesadaran bahwa pengorbanan merupakan suatu usaha untuk meraih keberhasilan di dalam tim maupun personal.
- 6) *Accountability*, atlet memiliki tanggung jawab terhadap setiap perilakunya dan tidak mencari alasan saat gagal.

c. *Though attitude*

Though attitude merupakan penilaian diri atau sikap yang mendasar dalam menghadapi tantangan ataupun tekanan yang bersifat positif maupun negatif, (Gucciardi, dkk 2008) pada dimensi *though attitude* terdapat lima atribut, diantaranya yaitu :

- 1) *Distractible*, atlet mudah teralihkan yang dapat dilihat dari perilakunya yang menentu, sporadis dan tidak terkendali.
- 2) *Discipline*, atlet mempunyai sikap disiplin dalam berperilaku.
- 3) *Give in to challenges*, atlet tidak mudah menyerah ketika menghadapi tantangan.
- 4) *Physical fatigue and performance*, atlet dapat menampilkan performa terbaik dilapangan, entah itu latihan maupun pertandingan, walaupun saat merasa lelah.
- 5) *Niggly, injuries and performance*, atlet dapat menampilkan performa terbaiknya di lapangan, dalam latihan maupun pertandingan, walaupun disaat mengalami cedera.

d. *Desire success*

Desire success merupakan nilai dan sikap yang berhubungan dengan keberhasilan yang dicapai seorang atlet, dalam dimensi *desire success* terdapat lima atribut, diantaranya yaitu :

- 1) *Understanding the game*, atlet dapat memahami dan mengetahui semua aturan dalam permainan.
- 2) *Sacrifice as part of success*, atlet dapat memahami bahwa pengorbanan merupakan bagian dari setiap kesuksesan.
- 3) *Desire team success*, atlet mempunyai keinginan untuk menjadi bagian dari keberhasilan tim.
- 4) *Vision of success*, atlet mempunyai visi yang jelas dalam meraih kesuksesan dan mampu menerapkannya.
- 5) *Enjoy 50/50 situation*, atlet mampu memahami situasi yang memiliki peluang sama kuat.

3. **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Mental Toughness***

Adapun faktor utama yang dapat mempengaruhi *mental toughness* yaitu situasi umum dan situasi kompetitif (Gucciardi dkk, 2008) Situasi umum terdiri dari lima faktor, diantaranya yaitu:

a. Cedera dan rehabilitasi

Faktor ini berkaitan dengan cedera yang dialami dan proses rehabilitasi sehingga menyebabkan perubahan rutinitas dan membuat penyesuaian yang dibutuhkan atlet.

b. Persiapan

Faktor ini berkaitan dengan latihan dan kompetisi agar kegiatan yang dilakukan dapat lebih baik dan berada diatas rata-rata orang lain.

c. Bentuk tantangan

Faktor ini berkaitan dengan performa tim maupun individu pada saat keadaan unggul maupun dalam keadaan tertinggal dari lawan.

d. Tekanan sosial

Faktor ini berkaitan dengan lingkungan sosial sehingga memungkinkan atlet kehilangan kontrol atas dirinya maupun olahraga yang ditekuni.

e. Komitmen yang seimbang

Faktor ini berkaitan dengan komitmen atlet yang seimbang antara kehidupan diluar olahraga dengan olahraga yang ditekuni. Terutama yang berkaitan dengan kedisiplinan dan manajemen waktu.

Menurut Gucciardi, dkk (2008) terdapat situasi kompetitif yang terdiri atas faktor tekanan internal dan eksternal. Tekanan internal merupakan tekanan yang berasal dari dalam diri atlet, misalnya kelelahan dan *self belief* atlet berkurang. Sedangkan tekanan eksternal merupakan tekanan yang berasal dari luar atlet yang terdiri dari:

a. Kondisi lingkungan ketika bermain

Faktor ini berkaitan dengan kondisi saat pertandingan berlangsung dan keadaan sekitar. Misalnya cuaca, keputusan wasit, bermain sebagai tim tamu, dan sebagainya.

b. Variabel pertandingan

Faktor ini merupakan beberapa variabel seperti mendapat resiko cedera fisik, mendapat tantangan secara individual dari lawan, saat sedang unggul, dan sebagainya.

C. Hubungan Antara *Mental Toughness* dengan *Peak Performance*

Keterkaitan antara faktor fisiologis maupun psikologis sangatlah erat jika dilihat dari dunia olahraga dan psikologi. Dalam bidang olahraga, faktor fisiologis dan psikologis sangatlah berperan terhadap individu seorang atlet. Atlet yang memiliki psikologis yang baik, belum tentu memiliki fisiologis yang baik, begitu pula sebaliknya. Menurut Gucciardi, dkk (2008) seorang atlet harus memiliki keseimbangan dalam kemampuan mental dan fisiknya agar dapat menunjukkan penampilan yang optimal. *Mental toughness* merupakan sikap positif yang dimiliki oleh seorang atlet yang bisa melewati berbagai tekanan dan hambatan dalam hidupnya untuk mencapai tujuannya tanpa menghiraukan kesulitan dan persaingan yang akan dihadapi. Selain itu, seorang atlet memang diharuskan untuk mempunyai mental yang tangguh agar dapat meningkatkan *peak performance* dan mencapai keberhasilan dalam berolahraga (Jones, 2002)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Herani (2017) yang mendukung penelitian mengenai hubungan antara *mental toughness* dengan *peak performance* pada atlet renang di Malang yang menunjukkan hasil bahwa *mental toughness* dan *peak performance* memiliki hubungan yang signifikan dan memiliki hubungan yang positif, yang berarti semakin tinggi *mental toughness* maka akan semakin tinggi pula *peak performance* pada atlet, begitu pula sebaliknya. Teori diatas juga didukung oleh pendapat yang dikemukakan Hayes (dalam Blegur, 2016) yang mengatakan bahwa seorang atlet harus memiliki kemampuan untuk dapat mengatasi situasi sulit dan tidak menyenangkan agar atlet dapat mempertahankan *peak performance* dalam diri atlet.

D. Kerangka Teori

Peak performance adalah kekuatan yang luar biasa ketika seorang atlet mampu mengeluarkan kemampuannya secara maksimal baik mental maupun fisik. Bahkan melampaui kemampuan biasanya saat bermain di

lapangan (Williams, 2015). Menurut Chon (dalam Williams, 2015) Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *peak performance* pada atlet, yaitu fokus, merasa bahwa kinerja bekerja secara otomatis dan mudah, perasaan terkontrol atas pikiran, gairah, dan emosi, merasa percaya diri, tidak adanya rasa takut, dan merasa santai secara mental dan fisik.

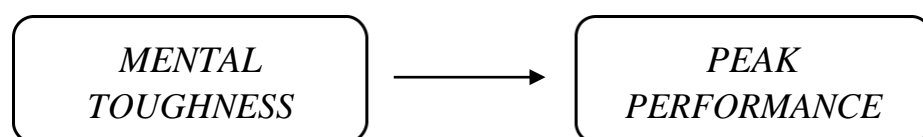
Jones (2002) menggunakan istilah *mental toughness* dalam penelitiannya tentang mentalitas atlet untuk menjelaskan kumpulan atribut psikologis atlet. Dalam penelitian yang dilakukan Jones (2002) tentang mentalitas atlet dengan menggunakan istilah *mental toughness* atau ketangguhan mental untuk menjelaskan kumpulan atribut psikologis atlet yang unggul. Para pelatih, atlet, dan media juga menggunakan istilah *mental toughness* untuk menggambarkan karakteristik psikologi atlet yang unggul yang mana dapat dilihat ketika sedang melakukan pertandingan ataupun latihan di lapangan.

Menurut Gucciardi dkk (2008), *mental toughness* merupakan kumpulan dari nilai-nilai, perilaku, emosi, dan sikap yang membuat seseorang mampu mengatasi kesulitan, kendala, atau tekanan yang dialami, tetapi tetap bisa menjaga motivasi dan konsentrasi agar dapat konsisten dalam mencapai suatu tujuan. *Mental toughness* merupakan aspek krusial terhadap atlet dalam mencapai prestasi, meskipun atlet tersebut mempunyai kemampuan fisik yang mumpuni.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Golby dan Sheard (2003) mengemukakan bahwa semakin tinggi *mental toughness* atlet, maka akan mempengaruhi performa atlet di lapangan. Begitu juga dengan semakin tinggi tingkat pertandingan yang diikuti atlet akan mempengaruhi ketangguhan mental atlet. Menurut Setyobroto (2002) untuk bisa mencapai prestasi yang lebih tinggi, kondisi mental dan fisik harus dalam keadaan yang optimal. Maka, sangat diperlukan kekuatan mental dan kecerdasan emosi pada seorang atlet agar dapat mengelola ketegangan serta kecemasan yang sangat mungkin terjadi pada saat pertandingan berlangsung.

Jackson (2007) mengungkapkan bahwa salah satu hal yang mendasari seorang atlet dapat mencapai penampilan puncaknya adalah alur internal (*flow*). Csikszentmihalyi (dalam Jackson 2007) menyatakan bahwa alur internal dapat diartikan sebagai motivasi intrinsik seperti perolehan penghargaan internal seperti kepuasan, kebanggaan, harga diri, kenikmatan, dan sumber-sumber lain yang berasal dari dalam individu itu sendiri. Sehingga individu tidak menitik beratkan penghargaan yang berasal dari luar seperti bonus uang, peningkatan fasilitas hidup, pujian, dll. *Flow experience* digambarkan sebagai keadaan mental yang subyektif yang optimal yang ditandai oleh pengaruh positif, pemusatan perhatian, penyerapan, tindakan spontan, total dalam melakukan suatu kegiatan, kontrol persepsi atas tindakan dan lingkungan, umpan balik langsung dan tidak ambigu, distorsi waktu, hilangnya kesadaran diri, dan fungsi persepsi superior.

Dari penjelasan diatas, dapat diketahui bahwa *peak performance* memiliki beberapa faktor yang salah satunya yaitu merasa santai secara mental yang berarti atlet merasa berada dalam kondisi yang santai sehingga tidak merasakan kecemasan dan ketegangan dalam dirinya. Dalam proses pemecahan masalah tentu tidak mudah, maka diperlukan *mental toughness* untuk membantu pemecahan masalahnya. Hal ini disebabkan dari komponen-komponen yang terdapat pada *mental toughness* sangat mendukung untuk dapat memaksimalkan *performance* pada atlet. Maka, sejakan dengan teori yang ada, dapat diidentifikasi bahwa individu yang memiliki *mental toughness* yang tinggi juga memiliki *peak performance* yang tinggi pula. Berikut gambaran kerangka teori hubungan *mental toughness* dengan *peak performance* :



Gambar 1: Skema Hubungan antara *Mental Toughnes* dengan *Peak Performance*

E. Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *mental toughness* dengan *peak performance* pada atlet.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan jenis pendekatan korelasional. Pendekatan jenis ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan (korelasi) antara dua variabel, dan jenis penelitian ini sudah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yang bersifat obyektif, kongkrit, rasional, terukur, sistematis, serta menggunakan angka-angka dan analisis statistik, metode penelitian ini merupakan penelitian tradisional yang sudah cukup lama digunakan. (Sugiyono, 2011). Pada penelitian kuantitatif dengan jenis korelasional ini bertujuan untuk mengukur serta mengetahui hubungan (korelasi) antara variabel bebas yaitu *mental toughness* dengan variabel terikat yaitu *peak performance* pada atlet. Metode pengambilan data yang digunakan pada penelitian ini adalah metode angket dan wawancara. Dikarenakan penelitian ini dilakukan saat pandemi *Covid-19* maka penelitian ini menjadi kurang sempurna karena keterbatasan kesempatan observasi.

B. Identifikasi Variabel

Variabel penelitian adalah suatu obyek dalam penelitian yang biasa disebut sebagai faktor peran pada peristiwa yang akan diteliti. (Sugiono, 2014). Pada penelitian ini, terdapat dua variabel terkait, yaitu :

1. Variabel bebas (independent)

Variabel bebas biasa disebut juga dengan variabel X adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *mental toughness*.

2. Variabel terikat (dependent)

Variabel terikat biasa disebut juga dengan variabel Y adalah variabel yang diukur untuk mengetahui pengaruh pada variabel yang lain. Yang menjadi variabel terikat dalam penelitian ini adalah *peak performance*.

C. Definisi Operasional

1. *Peak performance*

Peak performance adalah suatu kondisi optimal dan sempurna ketika seorang atlet dapat menggunakan potensi mental dan fisik secara bersamaan disepanjang pertandingan yang ditunjukkan melalui keterampilan maupun aktifitas lainnya dimana individu dapat mengoptimalkan potensi yang ada pada dirinya sehingga mampu untuk mencapai prestasi. *Peak performance* mempunyai 7 aspek diantaranya: mental rileks, optimis, fisik rileks, berenergi tinggi, kesadaran tinggi, fokus, terlindungi dari gangguan dan terkendali.

2. *Mental toughness*

Mental toughness merupakan suatu penilaian diri dan sikap terhadap reaksi emosi positif khususnya pada atlet untuk dapat mengatasi kesulitan, kendala, maupun tekanan yang ada agar tetap mampu menjaga motivasi dan konsentrasi yang hal tersebut merupakan ketetapan hati dari energi positif untuk bisa mencapai tujuan dan bertahan saat pertandingan.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah suatu wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang sebelumnya telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang terdaftar di KONI Surabaya yang kurang lebih sebanyak 220 atlet dari cabang olahraga futsal.

2. Sampel

Menurut Arikunto (2010) sampel merupakan sebagian dari populasi yang dapat mewakili dari wilayah karakteristik populasi. Dalam pengambilan sampel, Gay dan Diehl (1992) berpendapat bahwa

semakin banyak sampel yang diambil maka akan semakin representatif suatu penelitian dan hasilnya dapat digeneralisasikan. Dan dalam penelitian korelasional, sampel minimal yang harus digunakan adalah 30 subjek.

Peneliti mengambil sampel dari populasi atlet futsal KONI Surabaya yang berjumlah 220 atlet. Dikarenakan penelitian yang dilakukan adalah penelitian korelasional, maka sampel yang diambil minimal 30 subjek dan peneliti mengambil sampel sebanyak 45% atlet futsal berjenis kelamin laki-laki yang terdaftar di KONI Surabaya. Maka total sampel yang diambil berjumlah 100 atlet.

3. Teknik sampling

Teknik sampling adalah suatu teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel (Sugiyono, 2015). Penelitian ini menggunakan *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling* yang merupakan teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono, 2011).

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan, mengolah dan menganalisa data yang sistematis untuk menguji hipotesis (Nasution, 2017). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur yang dimodifikasi dari skala yang sudah terbukti reliabilitasnya. Skala yang digunakan untuk mengukur aspek-aspek psikologis subjek antara lain, skala *peak performance* yang dimodifikasi dari penelitian Fakhrurri (2018) yang memiliki reliabilitas 0,953, serta skala *mental toughness* yang dimodifikasi dari penelitian Algani (2018) dengan hasil reliabilitas 0,925.

Penelitian ini menggunakan model skala likert (skala 1 sampai dengan 4 yang telah dimodifikasi dengan menghilangkan pernyataan tengah (netral) yang bertujuan untuk menghindari respon bermakna

ganda dan kecenderungan subjek memilih pernyataan netral (Kisti, 2012). Skala ini mengandung pernyataan *favorable* (mendukung) dan juga *unfavorable* (tidak mendukung). Berikut tabel kriteria jawaban skala likert yang digunakan :

Tabel 1. Kriteria Jawaban Skala *Likert* Variabel *Peak Performance*

| Alternatif Jawaban | Skor (F) | Skor (UF) |
|---------------------------|----------|-----------|
| Sangat Setuju (SS) | 4 | 1 |
| Setuju (S) | 3 | 2 |
| Tidak Setuju (TS) | 2 | 3 |
| Sangat Tidak Setuju (STS) | 1 | 4 |

Tabel 2. Kriteria Jawaban Skala *Likert* Variabel *Mental Toughness*

| Alternatif Jawaban | Skor (F) | Skor (UF) |
|---------------------------|----------|-----------|
| Sangat Sesuai (SS) | 4 | 1 |
| Sesuai (S) | 3 | 2 |
| Tidak Sesuai (TS) | 2 | 3 |
| Sangat Tidak Sesuai (STS) | 1 | 4 |

1. Uji Indeks Daya Beda Item Skala *Peak Performance*

Instrumen *peak performance* yang digunakan dalam penelitian ini yaitu hasil dari modifikasi penelitian sebelumnya. Instrumen *peak performance* menurut Garfied dan Bennet (dalam Williams, 2000) terdiri dari beberapa aspek, yaitu mental rileks, fisik rileks, optimis, terpusat pada pertandingan, berenergi tinggi, kesadaran tinggi, gerakan yang terkendali dan terlindungi dari gangguan.

Penelitian ini menggunakan 25 pernyataan mengenai *peak performance*. dari 25 pernyataan terdapat 17 pernyataan *favorable* dan 8 pernyataan *unfavorable*. Berikut tabel *blue print* skala *peak performance* :

Tabel 3. *Blue Print* Skala *Peak Performance*

| Aspek | Indikator | Item | | Jumlah |
|----------------------------|---|----------------|-------|--------|
| | | F | UF | |
| Mental Rileks | - Tenang saat bertanding - Bertindak secara efektif | 1,3,5 | 22 | 4 |
| Fisik Rileks | - Tubuh tidak tegang | 4 | 6 | 2 |
| Optimis | - Merasa percaya diri - Tidak merasa ragu | 8,12,14 ,23 | 9,15 | 6 |
| Terpusat pada pertandingan | - Fokus pada pertandingan - Fisik dan psikis seimbang | 11 | 13 | 2 |
| Berenergi tinggi | - Siap dalam menghadapi pertandingan - Memiliki semangat bertanding | 10,16 | - | 2 |
| Kesadaran tinggi | - Peka terhadap rangsangan - Sadar akan kemampuan diri | 7,17 | 18,19 | 4 |
| Gerakan terkendali | - Gerakan dilakukan sesuai kehendak - Mampu mengendalikan gerakan | 2,20,21 | - | 3 |
| Terlindungi dari gangguan | - Tidak mudah terpengaruh oleh gangguan internal - Tidak terpengaruh gangguan-gangguan eksternal | 24 | 25 | 2 |
| Total | | 17 | 8 | 25 |

Berdasarkan hasil pemaparan uji indeks daya beda item dan uji reliabilitas skala *peak performance* dengan menggunakan program SPSS terdapat 24 aitem pernyataan layak diantaranya adalah nomor 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, dan 25. Sementara itu hanya ada 1 aitem yang tidak layak yaitu nomor 6. Bagi aitem yang tidak layak dibuang dan diatur kembali penyusunannya.

Dilihat dari angka indeks daya beda item terkecil sampai angka terbesar, koefisien indeks daya beda item skala *peak performance* terpaut antara 0.095 sampai 0.857. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran hasil uji indeks daya beda item dan reliabilitas skala

peak performance pada kolom *corrected item-total correlation*, Hasil uji reliabilitas skala *peak performance* nilai *cronbach alpha* sebesar 0,899. Lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran hasil uji daya beda item dan reliabilitas skala *peak performance* pada kolom *cronbach's alpha*.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka aitem yang tidak layak akan dibuang dan disusun kembali skalanya. Berikut skala *peak performance* setelah uji coba :

Tabel 4. *Blue Print* Skala *Peak Performance* setelah *tryout*

| Aspek | Indikator | Item | | Jumlah |
|----------------------------|--|---------|-------|--------|
| | | F | UF | |
| Mental Rileks | - Tenang saat bertanding | 1,3,5 | 22 | 4 |
| | - Bertindak secara efektif | | | |
| Fisik Rileks | - Tubuh tidak tegang | 4 | - | 1 |
| Optimis | - Merasa percaya diri | 8,12,14 | 9,15 | 6 |
| | - Tidak merasa ragu | ,23 | | |
| Terpusat pada pertandingan | - Fokus pada pertandingan | 11 | 13 | 2 |
| | - Fisik dan psikis seimbang | | | |
| Berenergi tinggi | - Siap dalam menghadapi pertandingan | 10,16 | - | 2 |
| | - Memiliki semangat bertanding | | | |
| Kesadaran tinggi | - Peka terhadap rangsangan | 7,17 | 18,19 | 4 |
| | - Sadar akan kemampuan diri | | | |
| Gerakan terkendali | - Gerakan dilakukan sesuai kehendak | 2,20,21 | | 3 |
| | - Mampu mengendalikan gerakan | | | |
| Terlindungi dari gangguan | - Tidak mudah terpengaruh oleh gangguan internal | 24 | 6 | 2 |
| | - Tidak terpengaruh gangguan-gangguan eksternal | | | |
| Total | | 17 | 7 | 24 |

Dengan demikian pada skala *peak performance*, dalam penelitian ini terdapat 24 item teruji layak.

2. Uji Indeks Daya Beda Item Skala *Mental Toughness*

Instrumen *mental toughness* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil modifikasi dari penelitian sebelumnya yang menggunakan teori dari Guciiardi dkk (2008) yang terdiri dari aspek *Thrive through challenge, sport awareness, tough attitude, desire success*. Penelitian ini menggunakan 30 pernyataan yang diantaranya terdapat 18 aitem favorable dan 12 aitem unfavorable. Berikut tabel *blue print* skala *mental toughness*:

Tabel 5. *Blue Print* Skala *Mental Toughness*

| Dimensi | Indikator | Aitem | | Jumlah |
|------------------------------|---|----------|---------|--------|
| | | F | UF | |
| Berkembang melalui tantangan | - percaya pada kemampuan fisik dan mental | 1,9,17,2 | 5,13,26 | 9 |
| | - mampu mengeksekusi <i>skill</i> dibawah tekanan | 1,25 | ,29 | |
| | - menganggap tekanan sebagai tantangan | | | |
| | - mempunyai daya saing | | | |
| | - mampu bangkit dari kesulitan | | | |
| | - konsentrasi | | | |
| | - gigih | | | |
| Kesadaran olahraga | - sadar akan peran yang dimiliki | 2,10,18, | 6,14,19 | 9 |
| | - memahami tekanan | 22,23 | ,27 | |
| | - mementingkan tim | | | |
| | - mempunyai nilai dalam diri | | | |
| | - mampu berkorban | | | |
| | - mampu bertanggung jawab | | | |
| Sikap yang tangguh | - mudah teralihkan | 3,11,20, | 7,15 | 6 |
| | - disiplin | 28 | | |
| | - tidak mudah menyerah | | | |
| | - tetap menampilkan yang terbaik meskipun merasa lelah | | | |
| | - tetap menampilkan yang terbaik meskipun sedang cedera | | | |
| Hasrat sukses | - memahami permainan | 8,12,24, | 4,16 | 6 |
| | - memahami bahwa pengorbanan adalah bagian dari sukses | 30 | | |
| | - ingin menjadi bagian dari kesuksesan tim | | | |
| | - memiliki visi untuk sukses | | | |
| | - mampu memahami situasi | | | |
| Jumlah | | 18 | 12 | 30 |

Berdasarkan hasil pemaparan uji indeks daya beda item dan uji reliabilitas skala *mental toughness* menggunakan bantuan program SPSS terdapat 27 aitem layak diantaranya 1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29 dan 30. Sementara hanya ada 3 aitem yang tidak layak diantaranya aitem 4, 6, 11. Aitem-aitem yang tidak layak akan dibuang dan disusun kembali skalanya.

Dilihat dari angka koefisien indeks daya beda item terkecil sampai angka terbesar, koefisien indeks daya beda skala *mental toughness* terpaut antara 0.326 sampai 0.727. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran hasil uji indeks daya beda item dan reliabilitas skala *mental toughness* pada kolom *corrected item-total correlation*. Hasil uji reliabilitas skala *mental toughness* memiliki nilai *cronbach's alpha* sebesar 0.916. lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran hasil uji indeks daya beda item dan reliabilitas skala *mental toughness* pada kolom *cronbach's alpha*.

Berdasarkan hasil pemaparan diatas maka bagi aitem-aitem yang tidak layak akan dibuang dan disusun kembali skalanya. Berikut tabel *blue print* skala *mental toughness* setelah uji coba:

Tabel 6. *Blue Print* Skala *Mental Toughness* setelah tryout

| Dimensi | Indikator | Aitem | | Jumlah |
|------------------------------|--|------------------|---------------|--------|
| | | F | UF | |
| Berkembang melalui tantangan | - percaya pada kemampuan fisik dan mental - mampu mengeksekusi <i>skill</i> dibawah tekanan - menganggap tekanan sebagai tantangan - mempunyai daya saing - mampu bangkit dari kesulitan - konsentrasi - gigih | 1,9,17,2 1,25 | 5,13,26 ,6 | 9 |

| | | | | |
|--------------------|---|-----------|-----------|-----------|
| Kesadaran olahraga | - sadar akan peran yang dimiliki | 2,10,18, | 14,19,2 | 8 |
| | - memahami tekanan | 22,23 | 7 | |
| | - mementingkan tim | | | |
| | - mempunyai nilai dalam diri | | | |
| | - mampu berkorban | | | |
| | - mampu bertanggung jawab | | | |
| Sikap yang tangguh | - mudah teralihkan | 3,20,4 | 7,15 | 5 |
| | - disiplin | | | |
| | - tidak mudah menyerah | | | |
| | - tetap menampilkan yang terbaik meskipun merasa lelah | | | |
| | - tetap menampilkan yang terbaik meskipun sedang cidera | | | |
| | | | | |
| Hasrat sukses | - memahami permainan | 8,12,24, | 16 | 5 |
| | - memahami bahwa pengorbanan adalah bagian dari sukses | 11 | | |
| | - ingin menjadi bagian dari kesuksesan tim | | | |
| | - memiliki visi untuk sukses | | | |
| | - mampu memahami situasi | | | |
| | | | | |
| Jumlah | | 17 | 10 | 27 |

Dengan demikian, jumlah aitem yang layak pada skala *mental toughness* dalam penelitian ini sebanyak 27 aitem.

3. Uji Indeks Daya Beda Item dan Uji Reliabilitas

Uji indeks daya beda item adalah uji data untuk melihat keakuratan atribut yang telah diukur. Uji indeks daya beda item bisa memperlihatkan ketepatan serta keakuratan dari hasil tes pengukuran. menurut Borsboom dkk dalam Azwar (2015) Indeks Daya Beda merupakan suatu pernyataan apakah tes tersebut benar-benar dapat mengukur suatu yang akan diukur. Maka dapat disimpulkan jika suatu tes memiliki indeks tinggi, maka tes tersebut dikatakan memiliki hasil yang akurat. Penilaian uji indeks ini dibandingkan dengan nilai r tabel yang telah dihitung berdasarkan jumlah subjek dikurangi 2 dengan signifikansi 5% yaitu sebesar 0,361 (Muhid, 2019)

Tingkat konsistensi suatu skala dapat dilihat dari besar atau kecilnya nilai reliabilitas skala. Artinya, interpretasi reliabilitas data mampu mengungkap seberapa besar ukuran perbedaan skor yang didapatkan dari atribut sebenarnya (Hardaningtyas, 2005). Suatu pengukuran dapat dikatakan reliabel apabila pengukuran tersebut memiliki reliabilitas yang tinggi. Penilaian reliabilitas sebuah data dapat dilihat pada nilai koefisien *cronbach's alpha*. Jika nilai koefisien *cronbach's alpha* $<0,6$ maka dapat dikatakan reliabilitasnya kurang baik, sedangkan jika nilai koefisien $>0,7-0,8$ tingkat reliabilitasnya bisa diterima, dan akan sangat baik jika memiliki nilai koefisien $>0,8$ (Azwar, 2015)

F. Analisis Penelitian

Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan cara uji statistik menggunakan bantuan *SPSS for windows* untuk menganalisis data skor yang diisi oleh subjek. Pengukuran uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *kolmogorov-smirnov test* untuk mengetahui apakah data terdistribusi dengan normal atau tidak. Uji selanjutnya dilakukan dengan uji statistik korelasi pearson *product moment* untuk mengetahui hubungan antar dua variabel dalam hal ini adalah *mental toughness* dengan *peak performance*. Jika skor korelasi *product moment correlation* dari pearson menunjukkan (+) maka hubungan antar variabel adalah searah, sedangkan jika korelasi menunjukkan (-) maka hubungan antar variabel bertolak belakang.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Responden

Responden pada penelitian ini adalah atlet futsal putra KONI Surabaya. Sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 45% dari populasi yang berjumlah 220 orang yaitu sebanyak 100 orang. Dengan karakteristik subjek meliputi usia, lamanya menjadi atlet futsal dan pengalaman juara, berikut pemaparannya:

a. Deskripsi Data *Mental Toughness*

Data tentang *mental toughness* diperoleh dari hasil skala yang telah diberikan kepada responden atlet futsal putra KONI Surabaya. Berikut hasil data variabel *mental toughness* :

Tabel 7. Hasil Deskripsi Data Variabel *Mental Toughness*

| <i>Mean</i> | <i>Maximum</i> | <i>Minimum</i> | <i>Standart Deviation</i> |
|-------------|----------------|----------------|---------------------------|
| 91,37 | 108 | 71 | 8,31 |

Berdasarkan pemaparan tabel 7 diatas, nilai *mean* variabel *mental toughness* yaitu sebesar 91,33. Nilai maximum data variabel *mental toughness* sebesar 108 dan memiliki nilai minimum sebesar 71. Kemudian memiliki nilai *standart deviation* sebesar 8,31. Peneliti menggunakan skala *likert* yang masing-masing pernyataan diukur dengan skor 1 sampai dengan 4 sehingga diperoleh hasil terendah 71 dan tertinggi 108. Dengan data diatas, maka peneliti dapat menentukan kategorisasi variabel *mental toughness* sebagai berikut :

Tabel 8. Kategorisasi *Mental Toughness*

| No. | Nilai | Kategoriasi |
|-----|---------|---------------|
| 1. | 71-77 | Sangat Rendah |
| 2. | 78- 85 | Rendah |
| 3. | 86-93 | Sedang |
| 4. | 94-101 | Tinggi |
| 5. | 102-108 | Sangat Tinggi |

Berdasarkan pemaparan tabel 8 diatas, maka dapat dilihat bahwa nilai 71-77 memiliki kategorisasi sangat rendah dalam *mental toughness*. Selain itu nilai 78-85 memiliki kategorisasi rendah dalam *mental toughness*. Sementara itu, nilai 86-93 memiliki kategorisasi sedang dalam *mental toughness*. Selanjutnya, nilai 94-101 memiliki kategorisasi tinggi dalam *mental toughness*. Kemudian, nilai 102-108 memiliki kategorisasi sangat tinggi dalam *mental toughness*. Dari data diatas, dapat diperoleh hasil distribusi frekuensi *mental toughness* sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi *Mental Toughness*

| No. | Kategorisasi | Jumlah | Presentase |
|--------------|---------------|--------|------------|
| 1. | Sangat Rendah | 3 | 3% |
| 2. | Rendah | 27 | 27% |
| 3. | Sedang | 24 | 24% |
| 4. | Tinggi | 36 | 36% |
| 5. | Sangat Tinggi | 10 | 10% |
| Total | | 100 | 100% |

Berdasarkan pemaparan tabel 9 diatas, dapat dilihat bahwa pada kategorisasi sangat rendah dalam *mental toughness* memiliki jumlah sebanyak 3 orang dan memiliki presentase sebesar 3%. Selain itu pada kategorisasi rendah dalam *mental toughness* berjumlah 27 orang yang memiliki presentase sebesar 27%. Kemudian pada kategorisasi sedang dalam *mental toughness* memiliki jumlah sebanyak 24 orang yang memiliki presentase sebesar 24%. Sementara itu pada kategorisasi tinggi dalam *mental toughness*

berjumlah 36 orang dan memiliki presentasi sebesar 36%. Selanjutnya pada kategorisasi sangat tinggi dalam *mental toughness* memiliki jumlah sebanyak 10 orang yang memiliki presentase sebesar 10% dari jumlah sampel yang diambil.

b. Deskripsi Data *Peak Performance*

Berdasarkan hasil skala yang telah diberikan kepada responden atlet futsal putra KONI Surabaya mengenai variabel *Peak Performance*, diperoleh hasil data variabel *Peak Performance* sebagai berikut :

Tabel 10. Hasil Deskripsi Data Variabel *Peak Performance*

| <i>Mean</i> | <i>Maximum</i> | <i>Minimum</i> | <i>Standart Deviation</i> |
|-------------|----------------|----------------|---------------------------|
| 77,25 | 95 | 59 | 8,25 |

Berdasarkan pemaparan tabel 10 diatas, dapat diketahui bahwa nilai mean variabel *peak performance* sebesar 77,25 Nilai maksimum data variabel *peak performance* sebesar 95 dan memiliki nilai minimum 59. Sedangkan, nilai *standart deviation* pada variabel *peak performance* sebesar 8,25. Dengan data diatas, maka peneliti dapat menentukan kategorisasi variabel *peak performance* sebagai berikut:

Tabel 11. Kategorisasi *Peak Performance*

| No. | Nilai | Kategorisasi |
|-----|-------|---------------|
| 1. | 59-65 | Sangat Rendah |
| 2. | 66-72 | Rendah |
| 3. | 73-79 | Sedang |
| 4. | 80-87 | Tinggi |
| 5. | 88-95 | Sangat Tinggi |

Berdasarkan uraian tabel 11 diatas, maka dapat diketahui bahwa nilai 59-65 memiliki kategorisasi sangat rendah dalam *peak performance*, nilai 66-72 memiliki kategorisasi rendah dan *peak performance*, nilai 73-79 memiliki kategorisasi sedang dalam *peak performance*, nilai 80-87 memiliki kategorisasi tinggi dalam *peak performance*, kemudian nilai 89-95 memiliki kategorisasi sangat tinggi dalam *peak performance*. Dari data kategorisasi, maka diperoleh hasil distribusi frekuensi variabel *peak performance* sebagai berikut:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi *Peak Performance*

| No. | Kategorisasi | Jumlah | Presentase |
|--------------|---------------|--------|------------|
| 1. | Sangat Rendah | 6 | 6% |
| 2. | Rendah | 23 | 23% |
| 3. | Sedang | 35 | 35% |
| 4. | Tinggi | 23 | 23% |
| 5. | Sangat Tinggi | 13 | 13% |
| Total | | 100 | 100% |

Berdasarkan pemaparan tabel 12 diatas, maka dapat dilihat bahwa kategorisasi sangat rendah dalam *peak performance* berjumlah sebanyak 6 orang yang memiliki presentase sebesar 6%. Selain itu pada kategorisasi rendah dalam *peak performance* memiliki jumlah sebanyak 23 orang dan memiliki presentase sebesar 23%. Sementara itu pada kategorisasi sedang dalam *peak performance* berjumlah 35 orang yang memiliki presentase sebesar 35%. Selanjutnya pada kategorisasi tinggi dalam *peak performance* memiliki jumlah sebanyak 23 orang yang memiliki presentase sebesar 23%. Kemudian pada kategorisasi sangat tinggi dalam *peak performance* berjumlah 13 orang dan memiliki presentase sebesar 13% dari jumlah sampel yang telah diambil.

c. Karakteristik Reponden Berdasarkan Usia

Subjek penelitian berdasarkan usia dikelompokkan menjadi tiga, yaitu 19 tahun, 20 tahun dan 21 tahun dengan gambaran sebagai berikut :

Tabel 13. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

| Usia | Jumlah Responden | Presentase |
|--------------|------------------|------------|
| 19 Tahun | 48 | 48% |
| 20 Tahun | 35 | 35% |
| 21 Tahun | 17 | 17% |
| Total | 100 | 100% |

Berdasarkan tabel 13 diatas dapat diketahui bahwa jumlah responden yang berusia 19 tahun sebanyak 48 orang yang memiliki presentase sebesar 48%. Selain itu, jumlah responden yang berusia 20 tahun sebanyak 35 orang atau 35% dari jumlah sampel. Sementara itu, responden yang berusia 21 tahun berjumlah 17 orang atau 17% dari jumlah sampel yang diambil. Berdasarkan uraian diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa mayoritas responden yaitu berusia 19 tahun. Berikut hasil analisis *peak performance* berdasarkan usia :

Tabel 14. Hasil Analisis *Peak Performance* Berdasarkan Usia

| Usia | Mean | Std. Deviation |
|----------|-------|----------------|
| 19 tahun | 75,95 | 8,44 |
| 20 tahun | 78,34 | 8,34 |
| 21 tahun | 79,58 | 7,77 |

Berdasarkan pemaparan tabel 14 diatas, dapat diketahui bahwa tingkat *peak performance* atlet yang berusia 21 tahun lebih besar apabila dibandingkan dengan atlet yang berusia 20 tahun dan 19 tahun. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil *mean* atlet yang berusia 21 tahun sebesar 79,58 dan memiliki *standart deviation* sebesar 7,77. Sementara pada atlet yang berusia 20 tahun memiliki nilai *mean*.

sebesar 78,34 dan *standart deviation* sebesar 8,34. Kemudian, atlet yang berusia 19 memiliki nilai *mean* sebesar 75,95 dan *standart deviation* sebesar 8,44. Artinya, tingkat intensita *peak performance* pada atlet yang berusia 21 tahun lebih besar daripada atlet yang berusia 20 tahun dan 19 tahun.

d. Karakteristik Responden Berdasarkan Lamanya Menjadi Atlet Futsal

Karakteristik responden berdasarkan lamanya menjadi atlet futsal dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 15. Karakteristik Responden Berdasarkan Lamanya Menjadi Atlet Futsal

| Lamanya Menjadi Atlet Futsal | Jumlah Responden | Presentase |
|------------------------------|------------------|------------|
| <2 tahun | 18 | 18% |
| 2-4 tahun | 46 | 47% |
| >4tahun | 36 | 35% |
| Total | 100 orang | 100% |

Berdasarkan tabel 15 diatas dapat diketahui bahwa jumlah responden yang menjadi atlet <2 tahun berjumlah 18 orang atau 18% dari jumlah sampel. Selain itu, jumlah responden yang lama menjadi atlet 2-4 tahun berjumlah 47 orang atau 47% dari jumlah sampel. Sementara itu, jumlah responden yang lama menjadi atlet >4 tahun berjumlah 35 orang atau 35% dari jumlah sampel yang diambil. Berdasarkan pemaparan diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa mayoritas responden yaitu lama menjadi atlet 2-4 tahun. Berikut hasil analisis *peak performance* berdasarkan lamanya menjadi atlet futsal.

Tabel 16. Hasil Analisis *Peak Performance* Berdasarkan Lamanya Menjadi Atlet Futsal

| Lamanya Menjadi Atlet Futsal | Mean | Standart Deviation |
|-------------------------------------|-------------|---------------------------|
| <2 tahun | 68,22 | 5,44 |
| 2-4 tahun | 76,36 | 7,14 |
| >4 tahun | 82,33 | 6,60 |

Berdasarkan pemaparan tabel 16 diatas, dapat diketahui bahwa tingkat *peak performance* responden yang lama menjadi atlet >4 tahun lebih besar jika dibandingkan dengan responden yang lama menjadi atlet <2 tahun dan 2-4 tahun. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil nilai *mean* responden yang lama menjadi atlet >4 tahun sebesar 82,33 dan nilai *standart deviation* sebesar 6,60. Sementara itu, responden yang lama menjadi atlet 2-4 tahun memiliki *mean* sebesar 76,36 dan memiliki nilai *standart deviation* sebesar 7,14. Kemudian, responden yang lama menjadi atlet <2 tahun memiliki *mean* sebesar 68,22 dan memiliki nilai *standart deviation* sebesar 5,44. Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat intensitas *peak performance* responden yang lama menjadi atlet >4 tahun lebih besar daripada atlet yang lama di KONI <2 tahun dan 2-4 tahun.

e. Karakteristik Responden Berdasarkan Pengalaman Juara

Karakteristik responden berdasarkan pengalaman juara dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 17. Karakteristik Responden Berdasarkan Pengalaman Juara

| Pengalaman Juara | Jumlah Responden | Presentase |
|-------------------------|-------------------------|-------------------|
| <5 kali | 29 | 29% |
| 5-10 kali | 38 | 38% |
| >10 kali | 33 | 33% |
| Total | 100 | 100% |

Berdasarkan tabel 17 diatas dapat diketahui bahwa jumlah reponden yang memiliki pengalaman juara <5 kali berjumlah 29 orang atau 29% dari jumlah sampel. Sementara itu, jumlah responden yang memiliki pengalaman juara 5-10 kali berjumlah 38 orang atau 38% dari jumlah sampel. Selain itu, jumlah responden yang memiliki pengalaman juara >10 kali berjumlah 33 orang atau 33% dari jumlah sampel yang diambil. Berdaarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki pengalaman juara 5-10 kali. Berikut hasil analisis *peak performance* berdasarkan pengalaman juara:

Tabel 18. Hasil Analisis *Peak Performance* Berdasarkan Pengalaman Juara

| Pengalaman Juara | <i>Mean</i> | <i>Standart Deviation</i> |
|-------------------------|--------------------|----------------------------------|
| <5 kali | 73,34 | 8,15 |
| 5-10 kali | 76,07 | 6,62 |
| >10 kali | 81,42 | 8,29 |

Berdasarkan pemaparan tabel 18 diatas, dapat diketahui bahwa tingkat *peak performance* pada atlet yang memiliki pengalaman juara >10 kali lebih besar jika dibandingkan dengan atlet yang memiliki pengalaman juara <5 kali dan 5-10 kali. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai *mean* atlet yang memiliki pengalaman juara >10 kali sebesar 81,42 dan memiliki nilai *standart deviation* sebesar 8,29. Selain itu, atlet yang memiliki pengalaman juara 5-10 kali memiliki nilai *mean* sebesar 76,07 dan memiliki nilai *standart deviaton* sebesar 6,62. Kemudian atlet yang memiliki pengalaman juara <5 kali memiliki nilai *mean* sebesar 73,34 dan memiliki nilai *standart deviation* sebesar 8,15. Dari pemaparan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat *peak performance* atlet yang memiliki pengalaman juara >10 kali lebih besar daripada atlet yang memiliki pengalaman juara <5 kali dan 5-10 kali.

2. Uji Reliabilitas Data

Penelitian ini menggunakan uji reliabilitas *Cronbach's Alpha* dengan bantuan *SPSS* untuk menguji skala dalam penelitian, berikut hasil uji reliabilitas data :

Tabel 19. Hasil Uji Estimasi Reliabilitas

| Skala | Koefisien Reliabilitas | Jumlah Aitem |
|-------------------------|------------------------|--------------|
| <i>Peak Performance</i> | 0.888 | 24 |
| <i>Mental Toughness</i> | 0.894 | 27 |

Berdasarkan hasil uji estimasi reliabilitas pada tabel 19 diatas, dapat diketahui bahwa nilai koefisien pada skala *peak performance* memperoleh hasil sebesar 0,888 yang terdiri dari 24 item, maka dapat dikatakan bahwa skala *peak performance* memiliki reliabilitas yang sangat baik. Sedangkan untuk skala *mental toughness* memperoleh nilai koefisien sebesar 0,894 yang terdiri dari 27 item yang dapat dikatakan memiliki reliabilitas yang sangat baik pula. Skala dapat dikatakan baik jika nilai koefisien reliabilitas lebih dari 0,60 dan mendekati 1,00. Sehingga dapat disimpulkan bahwa skala *peak performance* dan *mental toughness* sama-sama memiliki reliabilitas yang sangat baik, yang berarti aitem-aitem dari masing-masing variabel dapat dikatakan sangat reliabel sebagai alat ukur untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini.

3. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan metode analisis data yang bertujuan untuk mengetahui normalitas distribusi data. Untuk menguji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji *one sample kolmogorov-smirnov*, apabila signifikansi lebih besar dari 0,05 atau 5% maka dapat dikatakan bahwa data terdistribusi dengan normal. Uji *one sample kolmogorov-smirnov* dilakukan dengan bantuan *SPSS*. Berikut tabel hasil *one sample kolmogorov-smirnov*:

Tabel 20. Hasil Uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*

| Variabel | Asymp. Sig. (2-tailed) | Taraf Signifikansi | Keterangan |
|-------------------------|------------------------|--------------------|----------------------|
| <i>Mental Toughness</i> | .844 | 0,05 | Terdistribusi Normal |
| <i>Peak Performance</i> | | | |

Berdasarkan pemaparan tabel 20 diatas, dapat diketahui bahwa jumlah responden (N) yaitu 100 orang. Sementara itu, probabilitas atau *Asymp. Sig. (2-tailed)* hasil skala *mental toughness* dengan skala *peak performance* memiliki nilai $0,844 > 0,05$. Artinya, data tersebut memenuhi asumsi uji normalitas dan dikatakan terdistribusi normal karena memiliki nilai yang lebih besar dari 0,05

b. Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan metode analisis data yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linier antar dua variabel. Linieritas menunjukkan variasi hubungan linier dari kedua variabel yang diuji. Uji linieritas dilakukan dengan bantuan *SPSS* dengan menggunakan *test for linearity* pada taraf signifikansi 5% atau 0,05. Apabila dua variabel memperoleh hasil skor *deviation from linierity* lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antar dua variabel. Berikut hasil dari uji linieritas:

Tabel 21. Hasil Uji Linieritas

| Variabel | <i>Deviation from Linierity</i> | Taraf Signifikansi | Keterangan |
|--|--|---------------------------|-------------------|
| <i>Mental Toughness</i> <i>Peak Performance</i> | .321 | 0,05 | Linier |

Berdasarkan pemaparan tabel 21 diatas dapat diketahui bahwa *deviation from linierity* atau signifikansi variabel *mental toughness* dengan variabel *peak performance* memiliki nilai signifikansi sebesar $0,321 > 0,05$. Artinya, terdapat hubungan linier antara variabel *mental toughness* dengan variabel *peak performance*.

Berdasarkan hasil uji prasyarat data yang telah dilakukan melalui uji normalitas yang menunjukkan bahwa kedua variabel terdistribui normal. Begitu pula melalui uji linieritas yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linier antar dua variabel. Maka dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memenuhi syarat untuk dianalisis menggunakan teknik korelasi *Product Moment*.

4. Uji Hipotesis

Korelasi *product moment pearson* merupakan teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara variabel *mental toughness* dengan variabel *peak performance* pada atlet futsal, yang dapat diperoleh dengan cara menghitung koefisien korelasi. Teknik korelasi data ini dilakukan menggunakan bantuan SPSS. Adapun hasil analisis yang telah dilakukan sebagai berikut:

Tabel 22. Uji Hipotesis

| | | <i>Mental Toughness</i> | <i>Peak Performance</i> |
|-------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|
| <i>Mental Toughness</i> | Korelasi | 1 | .686 |
| | Pearson | | |
| | <i>Sig. (2-tailed)</i> | | .000 |
| | N | 100 | 100 |
| <i>Peak Performance</i> | Korelasi | .686 | 1 |
| | Pearson | | |
| | <i>Sig. (2-tailed)</i> | .000 | |
| | N | 100 | 100 |

Berdasarkan pemaparan tabel 22 diatas, dapat diketahui bahwa penelitian yang dilakukan pada 100 atlet futsal diperoleh nilai koefisien sebesar 0,686 dengan taraf kepercayaan 0,01 atau 1% dengan signifikansi $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat hubungan kuat antara *mental toughness* dengan *peak performance* pada atlet futsal.

B. Pembahasan

Berdasarkan pemaparan hasil uji analisis *product moment* diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,686 dengan taraf signifikansi 0,000. Karena signifikansi lebih kecil daripada 0,05 maka hasil tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara *mental toughness* dengan *peak performance* pada atlet futsal. Tingkat keterikatan atau korelasi antar variabel *mental toughness* dengan *peak performance* tergolong memiliki korelasi yang kuat. Hasil koefisien korelasi memiliki hubungan yang positif (+) yang berarti menunjukkan adanya hubungan searah, semakin tinggi *mental toughness* maka semakin tinggi pula tingkat *peak performance*.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Golby dan Shread (2003) yang menemukan bahwa tingkat tinggi dan rendahnya *mental toughness* atlet akan berpengaruh terhadap performa seorang atlet. Begitupun dengan tingkat pertandingan yang dijalani atlet dapat berpengaruh pada meningkatnya ketangguhan mental pada atlet.

Gucciardi, dkk. (2008) mengatakan bahwa seorang atlet harus memiliki keseimbangan dalam kemampuan fisik dan mental untuk dapat mencapai penampilan yang optimal. Gunarsa (1996) mengungkapkan bahwa aspek mental memiliki kontribusi sebesar 80% pada penampilan atlet dan hanya 20% dari aspek lainnya. Apabila aspek mental tidak dilatih, maka aspek lainnya seperti fisik, teknik dan taktik yang telah disiapkan dengan matang pun akan hancur. Jika tidak didukung oleh kondisi mental yang baik, maka atlet yang mempunyai kondisi fisik yang prima belum tentu menampilkan penampilan yang terbaik untuk mencapai prestasi. Gunarsa juga mengatakan bahwa atlet yang memiliki ketangguhan mental akan menampilkan kegigihan yang luar biasa meski tidak ada harapan untuk memenangkan pertandingan secara objektif.

Gucciardi, dkk (2008) mengungkapkan bahwa terdapat dua faktor utama yang dapat mempengaruhi *mental toughness* yaitu situasi kompetitif dan situasi umum. Pada situasi umum terdapat faktor persiapan yang berkaitan dengan persiapan latihan dan kompetisi yang mempunyai tujuan agar mampu melakukan pergerakan lebih baik dan diatas rata-rata sehingga dapat bermain dengan penampilan yang terbaik (*peak performance*).

Hasil penelitian ini juga senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Herani (2018) yang berjudul “*Mental Toughness dengan Peak Performance pada Atlet Renang*” yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *mental toughness* dengan *peak performance* pada atlet renang, yang artinya semakin tinggi tingkat *mental toughness* pada atlet maka *peak performance* semakin meningkat. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat *mental toughness* maka akan semakin rendah *peak performance* pada atlet.

Senada dengan penelitian lainnya yang dilakukan oleh Pujarina dan Kumala (2019) yang memperoleh hasil yang menunjukkan bahwa Modal Psikologi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *peak performance* pada atlet. Semakin tinggi modal psikologi maka *peak performance* akan

semakin tinggi pula. Begitupun sebaliknya, semakin rendah modal psikologi maka akan semakin rendah tingkat *peak performance*.

Fauzee, dkk (2012) mengungkapkan bahwa ketangguhan mental merupakan komponen penting yang dapat menentukan keberhasilan seorang atlet dalam menampilkan yang terbaik di lapangan. Pendapat tersebut juga didukung penelitian yang dilakukan oleh Gould, dkk (dalam Weinberg et.al, 2011) yang mengungkapkan bahwa 82% pelatih menilai bahwa ketangguhan mental merupakan atribut psikologis yang sangat berpengaruh dalam menentukan keberhasilan seorang atlet.

Atlet yang memiliki pengalaman bermain yang lebih banyak pada tingkat yang lebih tinggi pula tentu prestasinya akan meningkat begitu juga dengan tuntutan kemampuan yang dimiliki atlet juga akan semakin tinggi. Atlet akan semakin dituntut untuk memiliki kemampuan mental yang terus meningkat, begitu pula dengan teknik dan fisik yang juga terus ditingkatkan menjadi lebih baik dari sebelumnya. Seorang atlet tidak akan mampu menunjukkan performa terbaiknya apabila tuntutan-tuntutan tersebut tidak diatasi. Oleh karena itu, atlet perlu melakukan persiapan mental untuk mengembangkan emosi, kognitif dan strategi perilaku atlet agar ia mampu mengarahkan emosi dan kognitifnya menuju performa yang maksimal (Gould, dkk, 2006)

Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini yang menyatakan bahwa *mental toughness* memiliki kontribusi yang cukup besar terhadap *peak performance* 69%. Sedangkan 31% lainnya merupakan kontribusi dari faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat *peak performance* yang tidak diteliti oleh peneliti yang meliputi fokus, merasa kinerja bekerja secara otomatis dan mudah, perasaan terkontrol atas emosi, pikiran dan gairah, merasa percaya diri, tidak adanya rasa takut. Artinya, semakin tinggi tingkat *mental toughness* pada atlet, maka semakin tinggi pula *peak performance* pada atlet. Sebagaimana untuk memperkaya hasil penelitian ini, berikut hasil analisis demografi karakteristik responden:

1. Pembahasan Analisis Deskripsi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan uraian hasil analisis deskripsi, ditemukan tingkat intensitas *Peak Performance* pada atlet yang berusia 21 tahun memiliki nilai rata-rata tertinggi yakni 79,58. Sementara perolehan nilai rata-rata terendah terdapat pada subjek yang berusia 19 tahun yakni 75,95. Dari perolehan data diatas dapat disimpulkan bahwa *peak performance* pada atlet yang berusia 21 tahun lebih besar daripada atlet yang berusia 19 dan 20 tahun. Dalam penelitian ini, terdapat batasan bagi remaja yang menjadi subjek penelitian adalah usia 19-21 tahun sesuai teori dari Santrock (2007) yang membagi masa remaja menjadi tiga bagian yaitu masa remaja awal 12-15 tahun, masa remaja pertengahan 15-18 tahun dan masa remaja akhir yaitu sesuai dengan usia responden yaitu 19-22 tahun. Sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa atlet remaja atupun yang lebih muda tergolong atlet yang masih kurang dalam hal pengalaman dan keterampilan yang juga tidak jarang mengalami reaksi mental yang cenderung berubah-ubah (Jatmika, 2016)

2. Pembahasan analisis deskripsi karakteristik responden berdasarkan lamanya menjadi atlet futsal

Berdasarkan uraian hasil analisis deskripsi, ditemukan tingkat *peak performance* pada atlet yang lama menjadi atlet lebih dari 4 tahun memiliki tingkat rata-rata tertinggi yakni 82,33. Sementara perolehan rata-rata terendah terdapat pada atlet yang lama menjadi atlet kurang dari 2 tahun yang memiliki nilai 68,22. Dari perolehan data diatas dapat disimpulkan bahwa *peak performance* atlet yang lama menjadi atlet lebih dari 4 tahun lebih besar jika dibandingkan dengan lama menjadi atlet 2-4 tahun dan yang kurang dari 2 tahun. Menurut hasil penelitian Nicholas, dkk (2009) yang menyatakan bahwa semakin banyak pengalaman yang didapatkan oleh seorang

atlet maka semakin tinggi *mental toughness* pada atlet tersebut. Dan berdasarkan hasil penelitian ini, semakin tinggi *mental toughness* akan semakin tinggi pula *peak performance* pada atlet. *Peak performance* dapat dihasilkan sejalan dengan proses latihan dan kompetisi.

3. Pembahasan analisis deskripsi karakteristik responden berdasarkan pengalaman juara

Berdasarkan uraian hasil deskripsi, ditemukan bahwa atlet yang memiliki pengalaman juara lebih dari 10 kali memiliki tingkat rata-rata *peak performance* yang tertinggi yakni 81,42. Sementara perolehan rata-rata terendah terdapat pada atlet yang memiliki pengalaman juara kurang dari 5 kali yang memiliki nilai rata-rata 73,34. Dari perolehan data diatas dapat ditarik keimpulan bahwa tingkat *peak performance* atlet yang memiliki pengalaman juara lebih dari 10 kali lebih besar apabila dibandingkan dengan atlet yang memiliki pengalaman juara 5-10 kali dan kurang dari 5 kali. Hal ini sesuai dengan pernyataan Suinn (2005) yang berpendapat bahwa *peak performance* dalam bidang olahraga adalah sekelompok respon kognitif, emosi, dan motorik kompleks yang dapat terbentuk dari pengalaman belajar. *Peak performance* dapat dihasilkan sejalan dengan proses turnamen yang diikuti.

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa *peak performance* atlet yang berusia 21 tahun lebih besar jika dibandingkan dengan atlet yang berusia 19 dan 20 tahun. Kemudian *peak performance* atlet yang lama menjadi atlet futsal lebih dari 4 tahun lebih besar jika dibandingkan dengan yang lama menjadi atlet 2-4 tahun dan yang kurang dari 2 tahun. Selanjutnya tingkat *peak performance* atlet yang memiliki pengalaman juara lebih dari 10 kali lebih besar jika dibandingkan dengan atlet yang memiliki pengalaman juara 5-10 kali dan yang kurang dari 5 kali.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara *mental toughness* dengan *peak performance* pada atlet futsal KONI Surabaya. Berdasarkan hasil koefisien korelasi dapat dipahami bahwa hubungan antara *mental toughness* dengan *peak performance* pada atlet futsal KONI Surabaya memiliki hubungan yang bersifat positif (+) yang artinya, semakin tinggi *mental toughness* maka semakin tinggi tingkat *peak performance* pada atlet.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti dapat memberikan saran yang berkaitan dengan hasil proses penelitian yang diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut :

1. Bagi Atlet Futsal

Diharapkan untuk para atlet untuk dapat memperkuat mental pada saat menghadapi pertandingan, dengan harapan agar atlet dapat meningkatkan *peak performance* agar dapat bermain apik di lapangan. Adapun upaya yang dapat dilakukan diantaranya menambah jam terbang seperti aktif mengikuti kompetisi atau turnamen yang ada.

2. Bagi Pelatih dan Pembina Futsal

Diharapkan bagi pelatih maupun pembina futsal agar memfasilitasi dan mendukung para atlet untuk dapat memperkuat mental saat menghadapi pertandingan atau kompetisi, sehingga *peak performance* atlet dapat berkembang dengan optimal. Adapun upaya yang dapat dilakukan diantaranya seperti memberikan latihan mental kepada atlet.

3. Untuk Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini memiliki beberapa kekurangan seperti keterbatasan pengumpulan data melalui observasi, lingkup wilayah penelitian yang kurang luas, variabel penelitian yang perlu ditambah dan juga sampel yang memungkinkan untuk diperbanyak. Setiap penelitian pasti terdapat beberapa kekurangan, begitupun dengan penelitian ini. Oleh karena itu, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk menambah sampel yang lebih banyak dan pada wilayah yang lebih luas sehingga hasil dapat lebih digeneralisasikan. Selain itu, disarankan untuk menambah variabel lain dan dapat menggunakan metode penelitian yang berbeda dari penelitian ini seperti metode eksperimen maupun kualitatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Golby, J., Shread, M. (2003). Mental Toughness and Hardiness at Different Levels of Rugby League. *Personality ang Individual Differences*. 37, 933-942
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang
- Satiadarma, M. P. 2000. *Dasar – dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan
- Setyobroto, S. 2002. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Unit Percetakan UNJ.
- Scheinder, K.J. Bugental, J.F.T. Pierson, J.F. (2001): Defining moments of self actualization, peak performance and peak experience. *The handbook of humanistic psychology*.
- Gunarsa, S.D, Satiadarma, M.P, & Soekasah, M.H.R, 1996. *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktek*. Jakarta : BPK Gunung Mulia
- Anshel, M. H. (1997). *Sport psychology: From theory to practice* (3 rd ed.0. Scottsdale, AZ: Gorsuch Scarisbrick
- Jackson, S. A. 2007. Flow Experience and Athletes' Performance With Reference to the Orthogonal Model of Flow. *The Sport Psychologist*
- NewYork: Harper Parenial.Putra Permata, 2017,
<https://www.cnnindonesia.com/olahraga/20170826211709-142-237494/timnas-indonesia-kalah-dari-malaysia-di-semifinal-sea-games>
- Allman.Sinaga.2012.<https://www.kompasiana.com/allman/5519ba94813311997a9de0f5/peak-performance-timnas-indonesia>
- Din, 2013. <https://sport.detik.com/sepakbola/liga-spanyol/d-2420462/ronaldo-setiap-musim-saya-selalubagus/komentar?device=desktop>
- Pratama, G. D. 2016. Hubungan Motivasi Intrinsik dan Motivasi Ekstrinsik Dengan Keterampilan Bermain Atlet Ukm Futsal UP Universitas Pendidikan Indonesia. *repository.upi.edu*. perpustakaan.upi.edu
- Wang, jin. (2010). Olympic Coaching Psychology: winning Strategies For All Athletes. *Soccer Journal kennesaw state university*.48-50
- Weinberg, R., Butt, R.m & Culp, B. (2011). Coaches views of mental toughness and how it is built. *International Journal Of port And Exercise Psychology*, 9, 156-172

- Gucciardi, D., Gordon, S., Dimmock, J.A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in australian football. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 20, 261-281
- Fauzee, M.S.O.,dkk. (2012). Mental toughness among footbaers: A case study. *International Journal Of Academic Research in Business and Social Science*, 2, 639 – 658.
- Jones. G. (2002).: What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. University of Wales Institute. *Journal Of Applied Sport Psychology*
- Zarli, Hidayat. 2015. *Hubungan Self Efficacy dengan Peak Performance pada Atlet Sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Yapora Prata U-15 dan U-17 Pekanbaru*. Skripsi. Fakulta Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru
- Sandy, Assyegaf Kurnia. 2019. Pengaruh Kecemasan Bertanding terhadap Peak Performance Atlet Futsal Usia Remaja. *Skripsi*. Fakultas Pendidikan Psikologi Univeritas Negeri Jakarta.
- Herani, Ika. 2018. Mental Toughness dengan Peak Performance Pada Atlet Renang. *Universitas Brawijaya Journal*
- Faturochman, Miftah (2016). Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance Atlet Softball Universitas Negeri Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 1 Tahun ke-6 2016*.
- Lina Astriani. (2010). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap *Peak Performance* Atlet Bola Basket Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri Di Kota Malang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Pujarina, F. Kumala, A. 2019. Modal Psikologi terhadap Peak Performance. *TAZKIYA.(Jurnal of Psychology)*. DOI: <http://dx.doi.org/10.15408/tazkiya.v7i2.13468>
- Rijken, N.H. Soer, R. Maar, E. Prins, H. Teeuw1, W.B. Peuscher, J. Oosterveld, F. G. J. 2016. Increasing Performance of Professional Soccer Players and Elite Track and Field Athletes with Peak Performance Training and Biofeedback:Pilot Study. *Appl Psychophysiol Biofeedback*. DOI 10.1007/s10484-016-9344-y
- Anderson, R. Hanrahan, S. J. Mallett, C. J. 2014. Investigating the Optimal Psychological State for Peak Performance in Australian Elite Athletes. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 26: 318–333, 2014. DOI: 10.1080/10413200.2014.885915
- Cooper, J. J. Johnson, M. Radcliffe, J. Fisher, J. 2018. Optimal Emotional Profiles For Peak Performance In Strength And Conditioning. *Journal of Strength and Conditioning Research*. VOL. 00, NUMBER 00, MONTH 2018

- Schulz, R. Curnow. C. 1988. Peak Performance and Age Among Superathletes Track and Field, Swimming, Baseball, Tennis, and Golf. *Journal of Geromology : PSYCHOLOGICAL SCIENCES*. Vol. 43. No. 5. P113-120
- Muhid. A. 2009. Analisis Statistik edisi ke 2. Sidoarjo. Zifatama Jawara
- Williams, J. M., & Krane, V. (2015). Psychological Characteristics of Peak Performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (7th ed., pp. 137-147). Mountain View, CA: Mayfield.
- Blegur, J. (2016). Evaluasi Ketangguhan Mental Atlet Nomor Lari PPLD Provinsi NTT. *PEngas dan Interdisipliner Ilmu Keolahragaan*. Universitas Kristen Artha Wacana
- Suinn. (2005). Behavioral intervention for stress management in sports. *Journal of Stress Management*, 343-362.
- Nicholls, A., Polman, R., Levy, A., & Backhous, S. (2009). Mental toughness in sport: achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Journal Personality And Individual Differences*, 47, 73-75.